

# Synshemmede idrettsutøvere - suksesshistorier

Rune Bjørkli



Masteroppgave ved Institutt for spesialpedagogikk  
Det utdanningsvitenskapelige fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

Høst 2012



# Synshemmede idrettsutøvere - suksesshistorier



© Rune Bjørkli

2012

Synshemmede idrettsutøvere - suksesshistorier

Rune Bjørkli

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo



# Sammendrag

## Tittel

Synshemmede idrettsutøvere - suksesshistorier

## Bakgrunn og formål

I forbindelse med mitt engasjement som leder på Norges Blindeforbunds (NBF) leirer for barn og unge med en synshemming, har jeg blitt godt kjent med mange av deltagerne der. Mitt generelle inntrykk er at relativt få av disse driver med fysisk aktivitet på fritiden, og gjennom mitt arbeid på Huseby kompetansesenter, har dette inntrykket blitt styrket.

Sett i lys av det høye aktivitetsnivået som jeg har opplevd på NBFs leirer, er det vanskelig å forstå at ikke flere av deltagerne driver med fysisk aktivitet på hjemstedene sine. Det kan være mange årsaker til dette, men jeg tror at en måte å få flere synshemmede til å begynne med fysisk aktivitet på, kan være å synliggjøre de idrettsutøverne som har lyktes med dette. Håpet er at ved å fokusere på suksesshistorier, så vil flere barn og unge med en synshemming oppdage at det er mulig også for synshemmede å delta i organisert fysisk aktivitet.

Formålet med denne undersøkelsen var derfor å finne ut mer om synshemmede idrettsutøveres opplevelser av suksessfaktorer for sin deltagelse i organisert fysisk aktivitet.

## Problemstilling

Hva trekker synshemmede idrettsutøvere fram som suksessfaktorer for at de deltar i organisert fysisk aktivitet?

## Metode

Det er valgt en kvalitativ tilnærming til problemstillingen for å belyse informantenes individuelle opplevelser og erfaringer. Det semistrukturerte forskningsintervju ble brukt som metode for å undersøke problemstillingen. Det endelige utvalget av informanter bestod av fire synshemmede idrettsutøvere. Informantenes synshemming falt alle innenfor IBAs tre trinn for klassifisering av synshemming. Intervjuene ble tatt opp på lyd og deretter transkribert til et

Word-dokument. Det ble brukt en eklektisk metode, en såkalt ad hoc-meningsgenerering, for analyse av datamaterialet. Presentasjonen og drøftingen av analysen er gjort med utgangspunkt i Kvale og Brinkmanns (2009) tre analysenivåer for tolkning: *selvforståelse*, *kritisk forståelse* og *teoretisk forståelse*.

## Resultater og konklusjon

Informantene trekker fram *egenmotivasjon* og *foresatte* som de to viktigste suksessfaktorene for sin deltagelse i organisert fysisk aktivitet. De tre informantene i lokale idrettslag gir inntrykk av å ikke være helt fornøyde med trenernes kompetanse på synshemming og deres evne til å legge til rette for synshemmede. Det virker imidlertid som om *egenmotivasjonen* for fysisk aktivitet kompenserer for denne mangelen. Disse tre informantene ønsker *ikke* at det skal tilrettelegges så mye, fordi de er engstelige for å bli stigmatisert i idrettsmiljøet. De finner heller egne løsninger på utfordringer som dukker opp, eller de velger å trene individuelt. Det kan virke som om de hele tiden jobber mot et mål om å være mest mulig lik de andre idrettsutøverne. De ønsker derfor å nedtone synshemmingens betydning, slik at omgivelsene skal fokusere på *idrettsutøveren* og ikke *synshemmingen*.

Informanten i Hodr har valgt et miljø der tilrettelegging for synshemmede er en naturlig del av treningshverdagen, og der det normale er å være synshemmet. Dette er viktig for henne. Hun er i en prosess med å godta synshemmingen og mener at deltagelsen i Hodr har hjulpet henne videre i denne prosessen. Treningene foregår i et miljø hvor synshemmingen er en naturlig del av samtaleemnene, derfor oppfattes ikke dette temaet som stigmatiserende, men snarere som oppbyggende for selvoppfatningen.

Informantene framhever viktigheten av at foreldrene fikk dem inn i et idrettsmiljø så tidlig som de gjorde. Dermed fikk de muligheten til å være fysisk aktive på et tidlig stadie i livet, men også muligheten til sosial interaksjon med jevnaldrende barn. De gir foreldrene mye av æren for at de er fysisk aktive også i voksen alder. Hjelp med transport, ledsaging og utprøving av idrettsgrener er også viktige årsaker til at informantenes *foresatte* trekkes fram som en suksessfaktor for deltagelsen i idrett.

Alle informantene gir uttrykk for å ha sosial tilhørighet i idrettsmiljøene de trener i. De forteller at opplever mestring i idretten og at denne mestringen er med på å gi dem en positiv selvoppfatning.

# Forord

Etter en lang og utfordrende skriveperiode er nå endelig siste punktum satt i denne oppgaven. Det har vært en interessant og lærerik prosess, men nå er jeg glad for å kunne ta fatt på nye arbeidsoppgaver. Det er mange som har gitt meg hjelp og støtte underveis, og jeg ønsker derfor å rette en stor TAKK til:

De fire engasjerte og imøtekommende informantene som tok seg tid til å dele noen av sine erfaringer som idrettsutøvere med meg.

Veileder Jorun Aaland, som gjennom sitt positive engasjement og sin sans for detaljer gav meg nyttig og god veiledning gjennom hele prosjektperioden.

Biveileder Peer Møller Sørensen, som med sin positivitet og gode kompetanse på metode, gav meg viktige bekreftelser på at prosjektet var på rett vei.

Torø Graven, som gjennom masteroppgaveseminaret pekte ut retningen for meg, og gav meg troen på at jeg skulle få det til.

Huseby kompetansesenters flinke og alltid like imøtekommende bibliotekar, Ingvild Tove Gauslaa. Hun har tryllet fram nyttig litteratur fra både nære og fjerne biblioteker.

Dyktige og hjelpsomme kollegaer på Huseby, som har bidratt med både faglig og moralsk støtte underveis i prosjektet. Her må spesielt Randi Kvåle og Tone Larssen nevnes. Mange av kollegaene mine er nok *minst* like glad som meg for at masteroppgaven min endelig er levert.

Venner og familie som har vært støttende gjennom hele prosjektet.

Oslo, november 2012

Rune Bjørkli





# Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
1.1	Bakgrunn for valg av problemstilling.....	1
1.2	Problemstilling.....	2
1.3	Begrepsavklaringer.....	3
1.4	Oppgavens oppbygging .....	4
2	Funksjonsnedsettelse, synshemming og fysisk aktivitet.....	5
2.1	Funksjonshemming og funksjonsnedsettelse.....	5
2.1.1	Funksjonsnedsettelse og fysisk aktivitet .....	6
2.1.2	Integreringsprosessen .....	7
2.2	Funksjonsnedsettelse og påvirkningsfaktorer for deltagelse i idrett .....	7
2.2.1	Faktorer som kan bidra til å hemme deltagelse i fysisk aktivitet .....	8
2.2.2	Faktorer som kan bidra til å fremme deltagelse i fysisk aktivitet .....	9
2.2.3	Andre påvirkningsfaktorer .....	10
2.3	Synshemming .....	11
2.3.1	Klassifisering av synshemming.....	11
2.3.2	Synshemming og fysisk aktivitet .....	13
3	Mestring, selvoppfatning og motivasjon.....	16
3.1	Mestring.....	16
3.2	Selvoppfatning.....	18
3.2.1	Kilder til selvoppfatning.....	18
3.2.2	Identitet.....	19
3.3	Motivasjon.....	21
3.3.1	Ytre og indre motivasjon.....	21
3.3.2	Teori om selvbestemmelse .....	22
4	Metode.....	24
4.1	Valg av forskningsmetode og design.....	24
4.2	Valg av informanter.....	25
4.2.1	Utvalgskriterier.....	25
4.2.2	Utvalgsprosessen.....	26
4.3	Utforming av intervjuguiden .....	27
4.4	Gjennomføring av intervjuene.....	28

4.5	Analyse .....	29
4.6	Kvalitetssikring.....	32
4.6.1	Validitet.....	32
4.6.2	Reliabilitet .....	34
4.6.3	Generaliserbarhet .....	35
4.7	Etiske refleksjoner .....	36
5	Presentasjon og drøfting av resultater .....	38
5.1	Beskrivelse av informantene .....	38
5.2	Bakgrunn for informantenes deltagelse i idrett .....	39
5.2.1	Informantenes begrunnelser for valg av idrettsgrener.....	39
5.2.2	Drøfting av informantenes valg av idrettsgrener.....	40
5.2.3	Informantenes beskrivelser av påvirkningsfaktorer .....	42
5.2.4	Drøfting av påvirkningsfaktorer.....	48
5.3	Psykososiale forhold.....	53
5.3.1	Informantenes beskrivelser av selvoppfatning og mestringsopplevelser .....	53
5.3.2	Drøfting av informantenes selvoppfatning og mestringsopplevelser.....	55
5.3.3	Informantenes beskrivelser av tilhørighet og identitet i idrettsmiljøet .....	58
5.3.4	Drøfting av informantenes tilhørighet og identitet i idrettsmiljøet .....	60
6	Oppsummering .....	65
6.1	Resultat .....	65
6.2	Drøfting av metode .....	67
6.3	Veien videre.....	69
	Litteraturliste .....	70
	Vedlegg .....	75

## **Oversikt over figurer og tabeller**

Figur 1: WHO's klassifisering av svaksynte og blinde. ....	12
Figur 2: IBSA og WHO sin klassifisering av svaksynte og blinde .....	13
Tabell 1: Faktorer av betydning for deltagelse i idrett .....	43
Figur 3: Gjennomsnittlig score på de ulike faktorene .....	43

# 1 Innledning

Det er omfattende dokumentert at regelmessig *fysisk aktivitet* gir helsemessige gevinster, blant annet i form av økt velvære, mer energi og bedre mental helse (Elnan 2010; Folkehelseinstituttet, 2009; Sæbu 2011). I sin doktoravhandling fant Sæbu (2011) at fysisk aktivitet har samme effekt på personer med en funksjonsnedsettelse, men at denne gruppen i all hovedsak er mindre fysisk aktive enn funksjonsfriske som det er naturlig å sammenligne seg med.

De siste åtte årene har jeg vært engasjert i Norges Blindeforbunds (NBF) ulike leirer for barn og unge med en synshemming. På disse leirene er fysisk aktivitet helt sentralt. Her har jeg sett barn og unge tøyse egne grenser for mestring, blant annet i aktiviteter som dans, klatring, padling, alpint og langrenn. Alt dette foregår imidlertid kun innenfor Norges Blindeforbunds trygge og velorganiserte rammer, og flere av deltagerne forteller at de sjelden eller aldri deltar i fysisk aktivitet utenom disse leirene.

Gjennom mitt arbeid som rådgiver på Huseby kompetansesenter har jeg snakket med synshemmede elever, deres foresatte og lærere om dette temaet. Jeg har også drøftet det med kollegaer på Huseby. Disse samtalene har bekreftet inntrykkene mine fra NBFs leirer, nemlig at mange synshemmede barn og unge er lite fysisk aktive på fritiden. Sett i lys av det høye aktivitetsnivået på NBFs leirer, er det vanskelig å forstå at ikke flere av deltagerne er aktive i fysisk aktivitet på hjemstedene sine.

## 1.1 Bakgrunn for valg av problemstilling

Norges Blindeforbund (2007) uttrykker i sitt policy-dokument (versjon 1,0) en bekymring for at antall aktive synshemmede idrettsutøvere og mosjonister er redusert de siste årene, og at stadig færre synshemmede deltar på ulike idrettsarrangementer. Denne nedgangen gjør seg også gjeldende i toppidretten. På 1980-tallet var det vanlig med mer enn ti synshemmede deltagere fra Norge i Paralympics. I 1992 var antallet redusert til seks personer, og i 2004 var kun tre synshemmede deltagere med fra Norge (Norges Blindeforbund, *ibid.*). I Paralympics 2012 var det, i følge Bjørn Sigurd Sommerfeldt<sup>1</sup>, kun *en* synshemmet utøver fra Norge.

---

<sup>1</sup> Bjørn Sigurd Sommerfeldt, prosjekt konsulent i Olympiatoppen. Telefonsamtale. 08.11.12.

Til tross for nedgangen i antall synshemmede idrettsutøvere de siste årene, er det likevel en del personer med synshemming som er aktive i organisert fysisk aktivitet. Ved å rette fokuset mot synshemmede idrettsutøveres egne suksesshistorier, tror jeg at man kan sende ut signaler til synshemmede, deres foresatte, idrettslag og samfunnet ellers, om at det er mulig for synshemmede å delta i organisert fysisk aktivitet. Dette til tross for de begrensningene som det å ha en synshemming medfører.

NBF har brukt suksesshistorier i kampanjer for å rekruttere personer med en synshemming inn i yrkeslivet. Målet med kampanjene har vært å bevisstgjøre arbeidsgivere på hva synshemmede kan få til, og samtidig fungere som en inspirasjonskilde for synshemmede arbeidssøkere. Kampanjen *Blindiarbeid* presenterte hverdagen til seks synshemmede personer i arbeidslivet, og kampanjens motto var: "*Du trenger ikke å se kardangen for å mekke bil.*" (Norges Blindeforbund, 2011).

På tilsvarende måte som *Blindiarbeid*-kampanjen, ønsker jeg å fokusere på suksesshistorier knyttet til *organisert fysisk aktivitet*. Jeg ønsker å gjøre en undersøkelse med synshemmede idrettsutøvere som har lyktes med å delta i organisert fysisk aktivitet. Etter inspirasjon fra blindiarbeid-kampanjen, kunne synshemmede idrettsutøveres motto for eksempel vært: "*Du trenger ikke å se portene for å kjøre slalåm*".

## 1.2 Problemstilling

Elnan (2010) skriver i forskningsrapporten "*Idrett for alle?*" at det er behov for stadig ny forskning som belyser funksjonshemmede sin situasjon i idretten. Ett av temaene hun peker på som interessante å undersøke, er *hvem* som finner seg til rette, og *hvorfor*.

Min problemstilling er:

**Hva trekker synshemmede idrettsutøvere fram som suksessfaktorer for at de deltar i organisert fysisk aktivitet?**

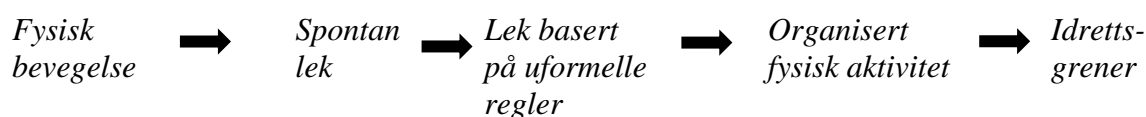
### Formål

Formålet med denne undersøkelsen er å finne ut mer om synshemmede idrettsutøveres opplevelser av suksessfaktorer for sin deltagelse i organisert fysisk aktivitet.

## 1.3 Begrepsavklaringer

*Synshemmede* er et fellesbegrep for blinde og svaksynte personer (Larssen, 2006). Norges idrettsforbund bruker følgende definisjon på synshemming: "Med synshemming menes en så høy grad av synsnedsettelse at det har konsekvenser for personens utvikling og/eller daglige funksjon." (Norges Idrettsforbund, 2009c).

*Fysisk aktivitet*: Bredahl (1997) definerer *fysisk aktivitet* som et spekter som spenner over følgende begreper:



I denne oppgaven avgrensers jeg begrepet *fysisk aktivitet* til **organisert** *fysisk aktivitet*, og med dette mener jeg at vedkommende er medlem av et idrettslag. Av språklige årsaker, vil jeg heretter bruke det enklere begrepet *idrett* synonymt med *organisert fysisk aktivitet*.

*Idrettsutøver*: I denne oppgaven defineres dette begrepet ved at vedkommende deltar i enten *organisert fysisk aktivitet* eller *idrettsgrener* (Bredahl, *ibid.*).

*Tilrettelegging*: Med dette mener jeg praktiske tiltak som kan gjøre det lettere for personer med en synsnedsettelse å delta i et idrettsmiljø. Det kan for eksempel dreie seg om fast plassering av utstyr, oppmerking, lysforhold og fargekontraster med mer.

*Kompetanse på synshemming*: Med dette mener jeg at idrettslederne har kjennskap til synshemmingens begrensninger, jamfør Lowenfeld (1977), i avsnitt 2.3. Dette vil blant annet kunne gjøre det lettere å forstå hva begrepet *tilrettelegging* innebærer.

Det er *to typer idrettslag* som omhandles i denne oppgaven. Det ene er *Hodr*, som er et idrettslag spesielt tilrettelagt for synshemmede. Det andre er *lokale idrettslag*, som er den "vanlige" typen idrettslag, det vil si idrettslag som ikke er spesialtilpasset for personer med nedsatt funksjonsevne.

*Foresatte/foreldre*: I intervjuguiden benyttet jeg betegnelsen *foresatte* på en del av spørsmålene, noe jeg også har gjort i denne oppgaven. I besvarelsene brukte imidlertid informantene den mer konkrete betegnelsen *foreldre*, derfor har jeg valgt å også bruke denne betegnelsen, der det falt seg naturlig.

## 1.4 Oppgavens oppbygging

Oppgaven består av seks kapitler.

**Kapittel 1** er en innledning med bakgrunn for valg av tema, problemstilling og begrepsavklaringer.

**Kapittel 2** omhandler teoretisk forankring om funksjonsnedsettelse, synshemming og fysisk aktivitet. Videre beskriver jeg funksjonsnedsettelse og påvirkningsfaktorer for deltagelse i idrett.

I **Kapittel 3** presenterer jeg teori om psykososiale forhold. Begrepene mestring, selvpoppfatning og motivasjon blir nærmere belyst i dette kapitlet.

I **Kapittel 4** redegjør jeg for forskningsmetoden som er brukt i oppgaven. Valg av kvalitativ metode med bruk av forskningsintervju blir beskrevet og drøftet her.

I **kapittel 5** presenteres informantene som deltok i undersøkelsen. Deretter presenterer og drøfter jeg funnene fra intervjuene.

**Kapittel 6** inneholder oppsummerende refleksjoner.

## 2 Funksjonsnedsettelse, synshemming og fysisk aktivitet

I dette kapitlet tar jeg for meg teori om funksjonsnedsettelse og synshemming, og knytter deretter dette opp mot fysisk aktivitet. Videre belyser jeg teori om hva som kan bidra til å hemme og fremme deltagelse i fysisk aktivitet for personer med en funksjonsnedsettelse.

For å levendegjøre teoridelen, har jeg knyttet noen sitater til enkelte av avsnittene. Sitatene er hentet fra en avisartikkel om Knut Sørsgård i Haugesund Avis den 3. januar 2012. Knut er sterkt svaksynt og spiller på fotballaget *Haugar G12*.

### 2.1 Funksjonshemming og funksjonsnedsettelse

På bakgrunn av denne oppgavens tema, er det naturlig å bruke Norges idrettsforbunds (NIF) definisjon av begrepet funksjonshemming:

Alle i særidrettsgruppen som driver idrett, men som på grunn av varig sykdom, skade eller lyte eller på grunn av avvik av sosial art er vesentlig hemmet i sin praktiske utførelse av idretten. Dette kan være bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede (Norges idrettsforbund, 2009a).

Det er vanskelig å finne entydige definisjoner på begrepene funksjonshemming og funksjonsnedsettelse. I et litteratursøk gjort av Elnan (2010) fant hun at begrepet *funksjonshemming* hovedsakelig blir definert med et medisinsk utgangspunkt, og at begrepet favner svært bredt. Både fysiske og psykiske funksjonsnedsettelser, sykdommer, diagnoser, akutte skader, fedme og aldring faller inn under begrepet funksjonshemming.

Det har imidlertid skjedd en utvikling i forståelsen av begrepet funksjonshemming de siste tiårene, og i dag tilsvarer begrepene *funksjonsnedsettelse* og *nedsatt funksjonsevne* det man tidligere kalte funksjonshemming. Begrepet funksjonshemming knyttes nå i større grad til situasjonen og omgivelsene som personen befinner seg i. Samfunnets utforming og den konkrete situasjonen er bestemmende for i hvilken grad den enkelte opplever å være funksjonshemmet (Justis- og beredskapsdepartementet, 2005). Funksjonshemming forklares ofte som en en konflikt eller misforhold mellom samfunnets *krav* og individets *forutsetninger* (Løvgren, 2009; Morken, 2006).

Setter man disse begrepsforståelsene inn i denne oppgavens sammenheng, vil det bety at hver enkelt informant har en konkret *funksjonsnedsettelse* eller *nedsatt funksjonsevne*, men at det er møtet med idrettens fysiske og sosiale miljø som er bestemmende for i hvilken grad de opplever å være *funksjonshemmet* i idrettsmiljøet.

### 2.1.1 Funksjonsnedsettelse og fysisk aktivitet

*"Det kunne ha bydd på utfordringer, men han har taklet alt fantastisk bra."*

*Knuts trener*

Sæbu (2011) fant at opplevelse av god helse, i tillegg til indre motivasjon, kan styrkes gjennom tilrettelagt fysisk aktivitet. Videre fant han at fysisk aktivitet gir generelt økt livskvalitet også for mennesker med nedsatt funksjonsevne, men at denne gruppen i all hovedsak er mindre fysisk aktive enn funksjonsfriske som det er naturlig å sammenligne dem med. Det er lite kunnskap om årsakene til dette, men det kan skyldes både miljømessige forhold, for eksempel hjelpemidler og tilgjengelighet til aktivitetene, og personlige egenskaper ved den enkelte. Spesielt de personlige egenskapene viser seg, på bakgrunn av Sæbus (ibid.) undersøkelser, å bety mye mer enn tidligere antatt. Personer med nedsatt funksjonsevne må kunne gjøre egne valg i forhold til hvilke aktiviteter eller idretter de ønsker å prioritere, hvor, når og med hvem. Dette bør skje i en kontekst eller et miljø der en opplever tilhørighet og trygghet.

Sæbu og Sørensen (2010) har gjort en undersøkelse med unge voksne med nedsatt funksjonsevne, og her fant de at personlige egenskaper, som for eksempel indre motivasjon, har sterk innvirkning på aktivitetsnivået. De mener dette viser viktigheten av å begynne med fysisk aktivitet og idrett på et tidlig stadium i livet, og at de første erfaringene med fysisk aktivitet er av positiv art. I den forbindelse framhever de også skolens sentrale betydning.

I en undersøkelse blant 20 voksne med funksjonsnedsettelser, fant Bredahl (2012) imidlertid at kroppsøvingen på skolen er en arena hvor mange av deltagerne i undersøkelsen hadde hatt sine mest *negative* opplevelser med fysisk aktivitet. Opplevelser av å mislykkes, ekskluderes, og å ikke bli lyttet til var, i følge undersøkelsen, sentrale årsaker til de negative opplevelsene.



### **2.1.2 Integreringsprosessen**

I Stortingsmelding nummer 14 står det blant annet at på samme måte som idretts- og fritidsaktiviteter som oftest har sin forankring i lokalsamfunnet, så vil Kulturdepartementet arbeide for at også funksjonshemmede skal få en mulighet til å delta i fysisk aktivitet i sitt nærmiljø (Kulturdepartementet, 1999).

NIF har et uttalt mål om at organisasjonen skal være en folkebevegelse og drivkraft i samfunnet, og den skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov (Norges Idrettsforbund, 2009d). Som et ledd i å oppnå denne målsetningen, vedtok NIF i 1996 å starte en prosess for å integrere personer med funksjonsnedsettelse i den ordinære idretten. Tidligere hadde idrett for personer med nedsatt funksjonsevne i stor grad blitt organisert i egne forbund. Hovedmålet med integreringsprosessen skulle være at alle særforbundene tok det fulle ansvaret for å gi et aktivitetstilbud også til personer med funksjonsnedsettelse gjennom sine idrettslag (Norges idrettsforbund, 2009b).

Elnan (2010) skriver at integreringen kan vise idrett for personer med funksjonsnedsettelse på en positiv måte, og samtidig bidra til å utfordre de stigmatiserende stereotypene som finnes om disse i dagens samfunn. Idrettsarenaen kan derfor sees på som en godt egnet arena å fremvise personer med funksjonsnedsettelse på måter som bryter med disse stigmatiserende stereotypene.

I 2003 konkluderte et evalueringsutvalg bestående av forskere fra Norges idrettshøgskole med at integreringsprosessen hadde medført en generell positiv holdningsendring til personer med funksjonsnedsettelse, men at det fortsatt stod igjen en del utfordringer i de ulike særforbundene. Blant annet fant utvalget at generelt manglende kompetanse på funksjonshemming hos trenere og ledere innen idretten, var en stor utfordring (Sørensen, Kahrs, Aamodt & Strand, 2003).

## **2.2 Funksjonsnedsettelse og påvirkningsfaktorer for deltagelse i idrett**

Løvgren (2009) har skrevet rapporten "Unge funksjonshemmede - Selvbilde, sosial tilhørighet og deltagelse i fritidsaktiviteter". Den belyser enkelte aspekter ved unge funksjonshemmedes

deltagelse i organiserte fritidsaktiviteter, blant annet hva som hemmer og hva som fremmer deltagelse.

Rapporten tar også for seg hvilken betydning deltagelse i organiserte fritidsaktiviteter har når det gjelder selvbilde og identitet for ungdom og unge voksne med en funksjonsnedsettelse. Den viser blant annet at deltagelse i organiserte fritidsaktiviteter har gitt gode opplevelser i form av anerkjennelse og respekt fra omgivelsene.

Løvgren (ibid.) presenterer tre faktorer som hun mener kan bidra til å *hemme* deltagelse i fritidsaktiviteter for personer med en funksjonsnedsettelse: *fysiske barrierer, sosiale barrierer og manglende kunnskap om konsekvenser av en funksjonsnedsettelse*. Hun presenterer også tre faktorer som hun mener kan bidra til å *fremme* deltagelse i fritidsaktiviteter: *Oppnåelse av egne målsetninger, vurdering ut fra individuelle forutsetninger og opplevelse av anerkjennelse og inkludering*.

## **2.2.1 Faktorer som kan bidra til å hemme deltagelse i fysisk aktivitet**

### **Fysiske barrierer**

Dette omhandler generelt manglende tilrettelegging og dårlig tilgjengelighet i for eksempel idrettshaller og løyper. Fysiske barrierer kan også dreie seg om mangel på økonomiske og menneskelige ressurser, transport og mangel på informasjon. Sæbu (2011) fant at fysisk tilgjengelighet og tilrettelegging er to store miljømessige utfordringer og barrierer for deltagelse i idrett for funksjonshemmede.

### **Sosiale barrierer**

Dette dreier seg, i følge Løvgren (2009), om ulike fordommer hos omgivelsene, og undervurdering av kompetanse og mestring hos personer med en funksjonsnedsettelse. Hun eksemplifiserer dette gjennom 'Silje' som har cerebral parese (CP). 'Silje' opplever at funksjonsnedsettelsen blir det styrende og at omgivelsene ønsker å skjerme henne mot å bli for sliten, samtidig som hun selv gjerne ønsker å bli det.

## **Manglende kunnskap om konsekvenser av en funksjonsnedsettelse**

I følge Løvgren (ibid.) kan økt kunnskap hos omgivelsene redusere sosiale og fysiske barrierer, og hun mener at dette er et viktig punkt, uavhengig av om deltagelsen i fritidsaktiviteter vurderes som vellykket eller ikke. Hun trekker fram eksemplet om 'Mina', som har en lungesykdom. 'Mina' forteller at treneren ikke visste nok om sykdommen hennes, og at vedkommende derfor satte urealistisk høye krav til henne. Trenerens manglende kunnskap om sykdommen var her en hemmende faktor for deltagelse, og som etter hvert resulterte i at 'Mina' valgte å slutte med idretten.

### **2.2.2 Faktorer som kan bidra til å fremme deltagelse i fysisk aktivitet**

*"Det er takket være trenerne og medspillerne at han har spilt så lenge. De har lagt alt til rette."*

*Knuts mor*

## **Oppnåelse av egne målsetninger**

Løvgren (2009) bruker eksemplet med 'Benjamin', som bevisst valgte aktiviteter hvor det sosiale samværet var hovedmålsettingen med aktiviteten, og 'Nina' som satte seg høye prestasjonsmål i idretten sin. Opplevelsen av å nå mål som hun hadde jobbet hardt for å oppnå, gjorde idrettsarenaen til en arena for verdighet og mestring for henne.

## **Vurdering ut fra individuelle forutsetninger**

Løvgren bruker her eksemplet med 'Nina', som ønsket å bli vurdert etter sin egen beste standard. Hun opplevde tidligere å ufrivillig bli favorisert av trenerne på grunn av sin CP, men mente at eget prestasjonsnivå lå et stykke under det hun hadde potensiale til å prestere. Omgivelsene identifiserte henne med funksjonsnedsettelsen, noe hun ikke likte. Etter å ha byttet trener, opplevde hun å møte forventninger fra omgivelsene om å *prestere*. Omgivelsene erkjente riktignok at hun hadde en funksjonsnedsettelse som kunne begrense hennes fysiske prestasjoner, men de stilte samtidig krav og forventninger til henne. Dette opplevde hun som at omgivelsene anerkjente henne som en idrettsutøver.

## **Opplevelse av anerkjennelse og inkludering**

Dette vil si at aktiviteten blir en arena for positive relasjoner til andre, samt at deltageren har en opplevelse av å bli sett, respektert og inkludert. Løvgren (2009) peker på at det er samspillet mellom den enkeltes forutsetninger for deltagelse, konteksten deltagelsen foregår innenfor, og realiseringen av egne målsetninger som medfører gode opplevelser, og at et ønske om deltagelse opprettholdes. Hun knytter også gode erfaringer med deltagelse i fritidsaktiviteter til følelsen av tilhørighet i en gruppe. Det å bli sett og respektert som kompetente deltagere er viktig i så måte.

### **2.2.3 Andre påvirkningsfaktorer**

Også andre forskere har presentert tanker om hva som kan hemme og fremme deltagelse i idrett for personer med en funksjonsnedsettelse. Elnan (2010) skriver at til tross for mangelfull forskning, er det grunn til å tro at idretten oppleves mindre tilgjengelig for personer med funksjonsnedsettelse enn den gjør for funksjonsfriske. Mange opplever transport til og fra idrettsarenaen som et hinder for deltagelse, og synshemmede er den gruppen som i størst grad trenger assistanse og hjelp til transport. Synshemmede har i tillegg et stort behov for ledsagere, men det har, i følge Elnan (ibid.) vist seg vanskelig å få tak i ledsagere som vil være med på fysisk aktivitet.

## **Nærpersoners betydning**

Mjaavatn (1999) skriver at det er grunn til å tro at foresatte og søsken i stor grad kan påvirke barn og unges holdninger til fysisk aktivitet og valg av idrettsgrener.

Det finnes en rekke tidligere og nåværende toppidrettsutøvere i Norge som framhever nærpersoners betydning for deres suksess og glede med idrettsdeltagelse. Blant disse er langrennsløperen Therese Johaug, som framhevet bestefarens betydning i et avisintervju: "Han insisterte på å hjelpe meg. Det var han som støttet meg gjennom åra." (Oksnes, 2012). Den tidligere toppalpinisten, Kjetil Andre Aamodt, har ofte framhevet familiens betydning, og da spesielt farens betydning, for sin karriere. Dette er blant annet viet stor oppmerksomhet i boka "Den neste er den beste" (Gangdal, 2006).

## Synliggjøring og rollemodeller

Bredahl (1997) er opptatt av den betydningen som ulike forbilder har for barn og unges motivasjon for å drive idrett. Hun mener at en bedre synliggjøring av eliteutøverne innen idrett for funksjonshemmede, vil kunne styrke identiteten til hver enkelt person med funksjonsnedsettelse, og samtidig nyansere oppfatningen av hva som er mulig å få til.

Elnan (2010) hevder at fordi mange funksjonsfriske ikke har personlig kontakt med personer med funksjonsnedsettelse, har media en stor innflytelse på det bildet som skapes av dem. Hun mener derfor det er synd at idrett for personer med nedsatt funksjonsevne, i media, ofte handler om selve funksjonsnedsettelsen, og i mindre grad om idrettsprestasjoner og suksess.

## 2.3 Synshemming

*"Knut ser nesten ingenting, men lar seg ikke stoppe av den grunn."*

*Haugesund Avis*

Begrensninger i omfang og variasjon av erfaringer, selvstendig forflytning og samspill med miljøet blir regnet som grunnleggende begrensninger ved alvorlig synshemming. Det er imidlertid store individuelle forskjeller når det gjelder hvilke begrensninger manglende syn har for den enkelte. Det kan blant annet dreie seg om grad av synshemming, alder da synshemmingen oppsto og årsaker til synshemmingen (Lowenfeld, 1977).

### 2.3.1 Klassifisering av synshemming

Verdens helseorganisasjon (WHO) har utviklet et klassifikasjonssystem for funksjonshemming og helse under navnet *International Classification of Functioning Disability and Health* (ICF). WHO klassifiserer synsvansker på bakgrunn av visus<sup>2</sup> og synsfelt<sup>3</sup>. Klassifiseringssystemet består av seks kategorier som spenner seg fra svaksynthet til total blindhet.

---

<sup>2</sup> *Visus*: Evnen til å oppfatte små detaljer. Nedsatt visus betyr at en persons evne til å se detaljer på nært og langt hold er redusert (Sansetap.no, 2012b).

<sup>3</sup> *Synsfelt*: Den delen av omgivelsene en ser når øyet og hodet er i ro, og en holder blikket festet rett fram (Sansetap.no, 2012a).

Tabellen på nedenfor viser de seks kategoriene i WHO's klassifiseringssystem. Her er visus angitt som brøk. Telleren angir den avstanden et objekt kan sees klart på av personen med nedsatt syn, mens nevneren angir den avstanden som personen med normalt syn kan se samme objekt på. WHO benytter begrepet *synshemmet* om personer som har korrigert synsstyrke dårligere enn 6/18 på beste øye, eller innskrenkninger av synsfelt på 10 grader eller mindre (Høvding & Bertelsen, 2004; Vik, 2009).

WHO		
Kategori	Visus (x)	Synsfelt (y)
1. Svaksynthet	$6/18 > x \geq 6/60$	
2. Sterkt Svaksynthet	$6/60 > x \geq 3/60$	Total hemianopsi <sup>4</sup>
3. Blindhet kategori 3	$3/60 > x \geq 1/60$	$20^\circ > y \geq 10^\circ$
4. Blindhet kategori 4	$x < 1/60$	$y < 10^\circ$
5. Total blindhet	Ikke lyssans	

Figur 1: WHO's klassifisering av svaksynte og blinde (Etter Høvding & Bertelsen, 2004; Vik, 2009).

Siden denne undersøkelsen handler om synshemmede og fysisk aktivitet, brukes her International Blind Sport Federation (**IBSA**) sin klassifisering av synshemming. IBSA benytter et treklasse-system, og klassene bygger på følgende synskriterier:

**B1:** Fra ingen lyspersepsjon i noen av øynene, til lyspersepsjon, uten evne til å gjenkjenne objekter eller konturer i noen retning eller avstand.

**B2:** Fra evnen til å gjenkjenne objekter eller konturer til synsstyrke 2/60 og/eller et synsfelt på mindre enn 5 grader.

**B3:** Fra synsstyrke 2/60 til synsstyrke 6/60 og/eller synsfelt fra 5 grader til 20 grader.

Når man foretar klassifisering av en persons synshemming, gjøres dette ved optimale lysforhold og ved best mulig optisk korreksjon (Norges Idrettsforbund, 2009c).

<sup>4</sup> Total hemianopsi: Utfall av halvdelen av hvert øyes synsfelt (Høvding, 2004).

For å vise sammenhengen mellom IBSAs og WHO's klassifiseringssystem, har jeg satt opp en forenklet utgave av WHO's kategorisering til venstre i figuren nedenfor. Idrettsutøveren må ha en visus dårligere enn 6/60 og/eller et synsfelt mindre enn 20 grader for å bli kategorisert i IBSA-systemet, derfor er ikke WHO's kategori 1 med i IBSAs system.

WHO	IBSA		
Kategori	Kategori	Visus (x)	Synsfelt (y)
1. Svaksynthet	Ingen klassifisering		
2. Sterkt Svaksynthet	B3	$6/60 > x \geq 2/60$	$20^\circ > y \geq 5^\circ$
3. Blindhet kategori 3	B2	$2/60 > x > \text{gjenkj. objekter/konturer}$	$y < 5^\circ$
4. Blindhet kategori 4	B1	$< \text{Lyspersepsjon}$	
5. Total blindhet			

Figur 2: IBSA og WHO sin klassifisering av svaksynte og blinde (Etter Høvding & Bertelsen, 2004; Norges idrettsforbund, 2009c)

### 2.3.2 Synshemming og fysisk aktivitet

*"Med noen små justeringer går det fint å gi ham muligheten til å være med."*

*Knuts trener*

Blinde barn har helt fra småbarnsalderen utfordringer knyttet til passivitet, og dette kan få store konsekvenser for videre motorisk utvikling (Sosial- og helsedirektoratet, 2004; *Kroppøving i klasse med elev som er synshemmet*, 2003). I følge Sosial- og helsedirektoratet (2004) er det gjort få studier på effekten av fysisk aktivitet for personer med synshemminger, men de understreker at regelmessig fysisk aktivitet hos personer med en synshemming fører til de samme positive fysiologiske og ferdighetsmessige forbedringer som for normalt seende.

I undersøkelse med 41 synshemmede og normalt seende barn fra 12 til 14 år, fant Vanebo og Augestad (1996) at en sterk egenmotivasjon generelt er en viktig drivkraft både for seende og synshemmede idrettsutøvere. Synshemmede idrettsutøvere er, i følge (Bredahl, 1997), imidlertid avhengige av mer planlegging og tilrettelegging i forbindelse med aktivitetene de deltar i enn normalt seende idrettsutøvere. Det er for eksempel ikke bare å møte opp i håndballhallen eller i alpinbakken når man er blind. Spørsmålet om vellykket integrering i et idrettsmiljø er derfor både et spørsmål om å motivere den synshemmede personen, men også et spørsmål om å motivere den synshemmede personens omgivelser.

Bjørger og Augestad (2001) fant at synshemmede barn og ungdom deltar mindre i organisert fysisk aktivitet enn sine normalt seende jevnaldrende. Kun 18 prosent av de 28 synshemmede barna og ungdommene i undersøkelsen (7 - 17 år) deltok i organiserte fysiske aktiviteter i fritiden. Hos de normalt seende i utvalget lå dette tallet på 74 prosent. De mener at årsaker til det lave tallet kan være et lite tilfredsstillende tilbud til synshemmede i idrettslag og organiserte fritidsaktiviteter. De peker blant annet på få tilbud for synshemmede, dårlig organisering, og manglende fysisk tilrettelegging som mulige årsaker til det lave tallet.

Selv om det er en trend som går i retning av bedret inkludering i idrett for personer med funksjonsnedsettelse (Jamfør avsnitt 2.1.2), spiller ulike spesialidrettslag, som for eksempel *Hodr*, fortsatt en viktig rolle. Boursier & Kahrs (2003) skriver at her får man en følelse av å være del av en gruppe som er i samme situasjon, og man får mulighet til å dele erfaringer med likesinnede. Et eksempel på et slik idrettslag er *Hodr IL*, som er et idrettslag for synshemmede i Oslo-området. I følge Kari Brevik<sup>5</sup>, var Hodr tidligere en klubb hvor konkurranse var i høysetet. Friidrett, svømming og langrenn var blant idrettsgrenene som det ble konkurrert både nasjonalt og internasjonalt i. Nå for tiden har idrettslaget hovedfokus på mosjonstrening. I følge Brevik, var det 75 medlemmer i Hodr per februar 2012, hvorav 66 av disse var synshemmede. Både Norges Blindforbund, IBSA og Norges idrettsforbund prøver å få til flere lokale tilbud, tilsvarende det som Hodr har, men, i følge Augestad (2001), er det i Norge generelt vanskelig å rekruttere synshemmede i idretten.

### **Synshemming og valg av idrettsgrener**

Generelt er barn ofte motivert av venner og klassekamerater i valg av idrettsaktiviteter, men for synshemmede er det ikke nødvendigvis sånn. Synshemmede barn er i større grad avhengig av foresattes erfaringer, holdninger og vurderinger av idrettsaktiviteter. Valg av aktiviteter vil for mange være avhengig av synsfunksjonen og nærmiljøets tilbud (Vanebo & Augestad, 1996). De mener at det for blinde vil være umulig å delta i ballidretter når de brukes i form av samspill og regler. Det vil også ha klare begrensninger for de svaksynte, blant annet vil det være vanskelig å følge med på ballen og de andre spillernes uforutsigbare forflytninger. I deres studie av 6 blinde, 17 svaksynte og 18 normalt seende 12-14-åringer, var alle de blinde som deltok i fysiske aktiviteter, aktive innen individuelle idretter, og flere av de svaksynte i undersøkelsen sa de ikke var med i ballspill fordi de syntes det var vanskelig eller kjedelig.

---

<sup>5</sup> Kari Brevik, sekretær i Hodr. Samtale. 12.03.12.



Vanebo og Augestad (ibid.) konkluderer med at individuelle idrettsaktiviteter trolig egner seg bedre enn lagidretter for synshemmede idrettsutøvere. De mener at individuelle idretter vil gi den synshemmede større mulighet for oversikt og kontroll i motsetning til lagidretter, men vektlegger at uansett hvilken type aktivitet som synshemmede idrettsutøvere velger, må de få oppleve å mestre aktiviteten, slik at motivasjonen opprettholdes.

### **Synshemming og integreringsprosessen**

Alle synshemmede barn og ungdom i Norge er integrert i lokale norske skoler. Målet for NIF er på samme måte å integrere synshemmede i alle ordinære idrettsaktiviteter, både på mosjons- og toppidrettsnivå (Augestad, 2001).

Bjørger og Augestad (2001) mener det bør rettes fokus mot hvordan man kan integrere synshemmede i organisert idrett på en best mulig måte. Med dette mener de at det må skapes en varig interesse og glede, spesielt med tanke på helsegevinst og sosial tilhørighet med jevnaldrende. De peker på lokale tilbud i nærmiljøet som spesielt viktig, der trenere og ledere får hjelp til å lære om synshemming. Virkemidler for å få til god integrering i ulike sær idretter, mener de vil være å bruke integreringskonsulentene i Norges idrettsforbund og samarbeide med NBF og ulike kompetansesentre på synshemming. I tillegg mener de det må settes i gang holdningsskapende arbeid om gevinstene av fysisk aktivitet, rettet mot foresatte til synshemmede barn.

I en undersøkelse gjort av Likestillings- og diskrimineringsombudet (2008) kom det fram at det var en del utfordringer knyttet til transport og mangel på ledsagere etter at integreringsprosessen ble satt i gang, og at integreringen i noen tilfeller hadde gått utover bredden i aktivitetstilbudet. Dette understøttes av Sørensen og Kahrs (2011) som fant at noen grupper av personer med funksjonsnedsettelse, deriblant synshemmede, har fått færre tilbud etter at integreringsprosessen ble satt i gang.

---

I dette kapitlet har jeg belyst teori som hovedsakelig er knyttet til idrettsutøvere med en funksjonsnedsettelse. I det neste kapitlet vil jeg belyse teori som omhandler psykososiale forhold, og som i utgangspunktet kan være aktuell for alle typer mennesker.

## 3 Mestring, selvoppfatning og motivasjon

Kunnskapsdepartementet (2006) definerer begrepet *psykososiale forhold* med tanke på skoleverket, men jeg mener det har overføringsverdi også til idretten: "... de mellommenneskelige forholdene på skolen, det sosiale miljøet og hvordan elevene og personalet opplever dette."

Jeg har valgt å bruke begrepene *mestring*, *selvoppfatning* og *motivasjon* til å belyse teori om psykososiale forhold. Jeg legger blant annet vekt på å vise sammenhengen mellom de tre begrepene. Skaalvik og Skaalvik (2005) fokuserer hovedsakelig på elever hjemmehørende i skolesystemet når de drøfter disse begrepene. De presiserer imidlertid at vi finner læring, problemløsning, valg av aktiviteter og spørsmål om mestring på *alle* livets områder. Derfor mener de at disse begrepene også egner seg til å forklare motivasjon for å delta i idrett.

### 3.1 Mestring

*"Vi prøver å gjøre minst mulig ut av det, men vi tenker jo gjennom valg av øvelser på trening"*  
Knuts trener

Det finnes mange teorier om mestring, og begrepet forbindes ofte med å beherske noe eller å prestere noe. Vifladdt og Hopen (2004, s. 61) definerer begrepet på følgende måte: "Mestring dreier seg i stor grad om opplevelse av å ha krefter til å møte utfordringer og følelse av å ha kontroll over eget liv." Sæbu (2011) understreker opplevelsen av glede og mestring som viktige elementer for å opprettholde stabil motivasjon for fysisk aktivitet.

#### Kriterier for mestring

Skaalvik og Skaalvik (2005) skriver at all vurdering av prestasjoner skjer i forhold til eksplisitte eller implisitte kriterier, og at kriteriene for mestring kan være *relative* eller *absolutte*. Noen aktiviteter er av en slik art at kriteriene for mestring er innebygd i aktivitetene som blir utført, for eksempel å stå på ski eller å tenne opp i peisen. Andre aktiviteter er av en slik art at det ikke gis innebygde kriterier for mestring, for eksempel å skrive en stil. Her er man avhengig av andres vurderinger for å vite hvor godt man har mestret oppgavene. Det betyr at man for enkelte typer aktiviteter ikke vil kunne oppleve mestring uten å bli vurdert av andre.

Med *relative* kriterier menes at mestring er å gjøre det bedre enn andre. Ved å sammenligne egne prestasjoner med andres prestasjoner, sosial sammenligning, avgjøres mestringsnivået. Manglende tilpasning og differensiering vil lett føre til at vedkommende selv bruker relative kriterier. Dette medfører at kun noen få kan oppleve mestring, og det blir, i følge Skaalvik og Skaalvik (2005), vanskelig å se noen framgang basert på slike kriterier. Ellermann og Erdal (1996) mener derfor at det vesentlige ved fysisk trening er å fokusere på bedring av egne prestasjoner samt opplevelse av mestring, framfor å sammenligne seg selv med andre.

Med *absolutte* kriterier mener Skaalvik og Skaalvik (2005) at kriteriene er definert på forhånd, og prestasjonsnivået vurderes etter disse. Absolutte kriterier relaterer seg til oppgavene og målene. Dersom alle personene i en gruppe arbeider med de samme oppgavene og har de samme målene, er det kun noen som kan lykkes. I idrettssammenheng kan dette for eksempel dreie seg om skolens idrettsmerke, hvor det er faste tidskrav på 60-meteren.

Dersom alle individer i en gruppe skal kunne oppleve mestring og forvente mestring, krever det at undervisningen er tilpasset den enkelte, og at hver enkelt har individuelle mål. Videre krever det at kriteriene for mestring er relatert til disse individuelle målene. Overfører man dette til idrettslig kontekst, betyr det at hver enkelt idrettsutøver må ha mulighet for å kunne mestre aktivitetene ut fra individuelle målsetninger.

### **Mestringsstrategier**

I følge Helsedirektoratet (2011) defineres begrepet *mestringsstrategier* som flere handlinger eller væremåter som til sammen sier noe om hvordan vi møter ulike situasjoner.

I en undersøkelse gjort med 10 voksne personer som var blindfødte, fant Råstad (1998) at disse valgte to mestringsstrategier for å takle forholdet til sine seende jevnaldrende: *kompensering* og *tilbaketrekking*. *Kompensering* som strategi betyr at personen kjemper for at blindheten skal ha minst mulig fokus, og at man heller fokuserer på hvilke muligheter man har. *Tilbaketrekking* som strategi går ut på at personen holder avstand til seende, det vil si at man søker tryggheten blant "sine egne".

---

Mestring sees, i følge Skaalvik og Skaalvik (2005), på som en viktig kilde til *selvoppfatning*. I det neste kapitlet belyser jeg teori om selvoppfatning.

## 3.2 Selvoppfatning

Begrepet *selvoppfatning* har mange aspekter, og det kan brukes i ulike betydninger. "Med selvoppfatning mener vi enhver oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten som en person har om seg selv." (Skaalvik & Skaalvik, 2005, s. 75). Selvoppfatningen er en viktig forutsetning for personens tanker, følelser, motiver og handlinger. Vår selvoppfatning er et resultat av de erfaringer vi gjør og hvordan vi tolker disse erfaringene. I prinsippet har en person en oppfatning av seg selv på alle områder hvor vedkommende har gjort erfaringer. Erfaringer blir gjort i sosiale sammenhenger, derfor kan vi se på selvoppfatning som et samspill mellom personen og vedkommende sitt miljø (Skaalvik & Skaalvik, *ibid.*).

Bredahl (1997) slår fast at det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og en positiv selvoppfatning. Fordi idrett og fysisk aktivitet gir utfordringer og åpner for situasjoner der man får testet seg selv, får man et klarere bilde av hva man er god til, og hvor god man er.

### 3.2.1 Kilder til selvoppfatning

Forskning om begrepet *selvoppfatning* har vært særlig konsentrert om selvoppfatning knyttet til *prestasjoner* og *forventninger om prestasjoner*. Det har utviklet seg to tradisjoner innenfor selvoppfatning: *forventningstradisjonen* og *selvvurderingstradisjonen*. Disse teoriene er beslektet, men de legger vekt på ulike forhold når de forklarer hvordan selvoppfatningen påvirkes (Skaalvik & Skaalvik, 2005).

*Forventningstradisjonen* er mest opptatt av personens egne *forventninger* om å mestre bestemte aktiviteter. Spørsmål som: "*Kan jeg gjøre det?*" og "*Vil jeg greie det?*" er sentrale i forventningstradisjonen. Albert Bandura er, i følge Skaalvik og Skaalvik (*ibid.*), regnet som den mest innflytelsesrike teoretikeren innenfor denne tradisjonen. Bandura (1997) bruker begrepet *self-efficacy*, eller *forventning om mestring*, det vil si betydningen av en persons tro på egen mestringsevne. Forventning om mestring har betydning for blant annet tankemønster og motivasjon, og i forlengelsen av dette også valg av aktiviteter, innsats og utholdenhet når oppgavene blir vanskelige. Forventninger om mestring har også betydning for hvilke strategier man velger for å løse de ulike problemene som dukker opp, og har derfor en betydning for resultat og læringsutbytte.

Forskere innenfor forventningstradisjonen har lagt størst vekt på det White og Watt (1973) referert i Skaalvik og Skaalvik (2005) kaller for *den indre kilden til selvoppfatning* når de skal forklare hvordan selvoppfatning påvirkes. Med *indre* kilde til selvoppfatning menes opplevelsen av å mestre det sosiale miljøet eller av å være kompetent til å gjennomføre en bestemt handling. Når personen har mestret oppgaven, føler vedkommende kompetanse mer eller mindre uavhengig av anerkjennelse fra et eventuelt miljø. Skaalvik og Skaalvik (ibid.) bruker eksempelet om bilføreren som skal foreta en vanskelig lukeparkering. Ved å mestre denne oppgaven, vil bilføreren føle kompetanse uavhengig av anerkjennelse fra et miljø.

*Selvvurderingstradisjonen* er mer opptatt av personens vurdering av *hvor* flink vedkommende er på de ulike oppgavene. Målbare spørsmål, som for eksempel "*Hvor* god er jeg?" og "*Hvor* gode evner har jeg?" er mest relevant for denne tradisjonen. Forskere innenfor selvvurderingstradisjonen har lagt størst vekt på *den ytre kilden til selvoppfatning* når de forklarer påvirkning av selvoppfatning. Med *ytre* kilde til selvoppfatning menes erfaringer som gjøres i sosiale sammenhenger. De påpeker at mange erfaringer er av en slik art at de må vurderes i en sosial sammenheng for at personen skal ha mulighet til å vurdere om vedkommende har lyktes eller ikke (Skaalvik & Skaalvik, ibid.). De trekker fram eksemplet med Oles vurderinger av seg selv som fotballspiller. Siden det ikke finnes noen objektive mål på hva en god fotballspiller er, vil hans vurderinger av eget nivå bare kunne gjøres ved å sammenligne sine egne ferdigheter med andre fotballspillere.

### 3.2.2 Identitet

*"Vennene behandler ikke Knut annerledes."*

*Knuts bestevenn*

*Identitet* er, i følge Skaalvik og Skaalvik (2005), en viktig side ved vår selvoppfatning og brukes ofte synonymt med begrepet selvoppfatning. De henviser til Stone (1977) som hevder at det mest vanlige er å bruke identitetsbegrepet til å beskrive en person i forhold til et sosialt miljø, for eksempel hvilken posisjon vedkommende har i miljøet.

Morken (2006) skriver at personer med nedsatt funksjonsevne, på lik linje med andre mennesker, har flere ulike identiteter, for eksempel etnisitet, livssyn og kjønn. Han stiller seg derfor spørsmålet om hvorfor funksjonshemming skal ha forrang framfor de andre identitetene. I en undersøkelse blant 20 voksne med funksjonsnedsettelse, fant Bredahl

(2012) at de fleste av hennes informanter hadde sine mest positive opplevelser med fysisk aktivitet i sammenhenger hvor deltagerne utførte aktiviteter hvor funksjonshemmingen kom i bakgrunnen, og der aktivitetene gav dem følelsen av å kunne prestere.

Grue (2001) beskriver hvordan personer med en funksjonsnedsettelse *opplever* sin forskjellighet i møte med andre mennesker, og hans fokus er på hvordan personer med funksjonsnedsettelse *forholder* seg til disse stereotype forestillingene i sine møter med andre. Han presenterer ulike strategier som personer med funksjonsnedsettelse bruker for å mestre sosiale situasjoner, og disse faller i all hovedsak inn under to hovedgrupper: En som kan beskrives som *reaktiv* og en som kan beskrives som *å definere sin egen identitet*. Den *reaktive* tilnærmingen forholder seg mer eller mindre til rådende oppfatninger og forventninger om personer med funksjonsnedsettelse som finnes i samfunnet. Det å drive idrett kan dermed oppleves som urealistisk, siden individet vil plassere seg selv i det stereotype bildet som tegnes av personer med funksjonsnedsettelse i samfunnet (Jamfør avsnitt 2.1.2).

Motsatsen til denne strategien beskrives som *å definere sin egen identitet* og sin egen plass i tilværelsen gjennom handlinger som bryter med andre menneskers forutinntatte oppfatninger av personer med funksjonsnedsettelse. Gjennom å utfordre forventninger om måter å være på, gjør man opprør mot stereotype bilder som tegnes av personer med nedsatt funksjonsevne. De som benytter denne strategien, flytter bokstavelig talt grenser, og Grue (ibid.) beskriver derfor disse som "grensesprengerne". Han trekker fram idrettsutøveren og polfareren Cato Zahl Pedersen som eksempel på en person med nedsatt funksjonsevne, som velger denne type atferd eller handling.

## **Normalitet og avvik**

Løvgren (2009) spør seg om nedsatt funksjonsevne er en identitet i seg selv og skriver at de fleste i hennes utvalg av personer med nedsatt funksjonsevne forholder seg til forestillinger om det hun kaller for *normalitet*, det vil si å se seg selv som i mer eller mindre grad lik andre. Å bli sett på som unormal og avvikende er en erfaring som deles av mange i Løvgrens (ibid.) undersøkelsen, men utvalget forsøker likevel å være så normale som mulig. For noen kan normalitet være et mål i seg selv, å ikke skille seg ut fra omgivelsene.

Morken (2006) bruker begrepet *normalitet* i sammenheng med begrepet *avvik*. En måte å forholde seg til avvik og annerledeshet på består i å fornekte selve ulikheten. Normalitet vil dermed si et ønske om å være mest mulig lik og gjøre som alle andre. Det vil si at det er en måte å takle sin nedsatte funksjonsevne på, som en form for fornektning. Begrepet kan også bety at man vurderes opp mot det som er vanligst, eller opp mot mer moralske forestillinger om hvordan vi burde være. I denne oppgaven brukes begrepet om det å kunne delta på like vilkår i aktiviteter sammen med andre. Dette innebærer blant annet at en person skal ha muligheten til å gjøre det han eller hun ønsker, og oppsøke de steder og sosiale grupperinger som man ønsker, for eksempel et idrettsmiljø. Morken (ibid.) skriver at begrepet normalitet kan fungere som et bidrag til å forstå en persons valg og vurderinger.

---

Selvoppfatning har, i følge Skaalvik og Skaalvik (2005), stor betydning for motivasjon. I det neste kapitlet vil jeg gå nærmere inn på motivasjonsbegrepet.

### 3.3 Motivasjon

*"Av og til får han ballen, men det er ikke alltid han treffer. 12-åringen synes likevel det er gøy å spille fotball."*  
Haugesund Avis

I likhet med begrepene *mestring* og *selvoppfatning*, så finnes det også mange teorier om *motivasjon*. Imsen (2005) definerer begrepet *motivasjon* på følgende måte: "... det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder denne aktiviteten ved like, og det som gir den mål og mening."

Felles for mange motivasjonsteorier, spesielt nyere kognitiv motivasjonsteori, er at de framhever sammenhengen mellom selvoppfatning og motivasjon. Begge er et resultat av erfaringer og er med andre ord noe vi lærer (Skaalvik & Skaalvik, 2005).

#### 3.3.1 Ytre og indre motivasjon

I pedagogisk litteratur skilles det ofte mellom to typer av motivasjon: *indre og ytre motivasjon*. Imsen (2005) og Deci og Ryan (2000) tenker seg en skala fra ytre til indre motivasjon. Ytterpunktene på denne skalaen er ytre kontroll eller regulering (belønning eller

karakterer) og indre kontroll (interesse eller lyst). Imsen (2005) skriver at felles for begge motivasjonsformene er en lystbetont erfaring, eller en forventning om noe lystbetont.

**Ytre motivasjon** dreier seg om hva man kan oppnå med det man gjør, det kan for eksempel dreie seg om gode karakterer eller positiv omtale. Aktiviteter som er ytre motivert, holdes ved like av belønning eller av å nå et mål, som ikke nødvendigvis trenger å ha noen direkte tilknytning til aktiviteten. Belønningen springer ikke ut av selve læringsprosessen, men påføres utenfra (Imsen, *ibid.*).

Sæbu (2011) skriver at fokus på helsegevinst er en form for *ytre* motivasjon som kan bringe personer med nedsatt funksjonsevne i gang med aktivitet. Han påpeker imidlertid at ytre motivasjon trolig i liten grad bidrar til stabil og vedvarende økt aktivitetsnivå over tid. Skal vi få til dette, mener han at den *indre* motivasjonen må økes.

Med **indre motivasjon** menes at aktiviteten i seg selv medfører en tilfredsstillelse. Det man gjør, er i seg selv meningsfylt å holde på med, enten det dreier seg om for eksempel løping eller lesing. Aktiviteten holdes ved like på grunn av interesse for handlingen i seg selv. Man gjør det fordi det oppleves som gøy, og fordi det oppleves som meningsfylt å holde på med det (Imsen, 2005).

Sæbus (2011) studie viser at indre motivasjon betyr mer enn tidligere antatt for å drive med fysisk aktivitet. Faktorer som nærhet til aktivitetstilbud og hjelpemidler er også viktig, men mindre betydningsfulle enn den indre motivasjonen. Han mener derfor at man bør sette inn mer ressurser for å styrke utviklingen på det personlige planet, siden dette er minst like viktig som å jobbe med miljøet rundt.

### 3.3.2 Teori om selvbestemmelse

Deci og Ryan (2000) hevder at indre motivert atferd springer ut av interesse og lyst til å utføre aktivitetene, og de presenterer to tilnærminger til indre motivasjon: For det første forklarer de indre motivert atferd som atferd som ikke er avhengig av ytre belønning. Aktiviteten gjøres ut av egen interesse og har sin belønning i form av glede av selve aktiviteten. For det andre forklarer de indre motivert atferd ut fra tre grunnleggende psykologiske behov, og som er viktige for at aktivitetene skal vedvare eller gjentas senere: "... an understanding of human motivation requires a consideration of innate psychological needs for *competence, autonomy,*



and *relatedness* [eget kursiv]." Deci and Ryan (ibid.) kaller dette for *self-determination theory*, eller *teori om selvbestemmelse*. Skaalvik og Skaalvik (2005) oversetter de tre begrepene med behov for *kompetanse*, *selvbestemmelse* og *tilhørighet*:

*Behovet for kompetanse*: Følelsen av kompetanse oppleves som tilfredsstillende, noe som skaper lyst til å fortsette eller gjenta aktiviteten. Mennesker er i utgangspunktet nysgjerrige og mestringsorienterte gjennom at vi søker utfordringer som gir økt kompetanse. Vi søker også en opplevelse av kompetanse i bestemte situasjoner, ved å vise at vi behersker en spesiell aktivitet.

*Behovet for selvbestemmelse*: Man tar egne valg i forhold til å sette i gang og påvirke egne handlinger, noe som kan styrke den indre motivasjonen. Når individets målsetninger er selvbestemt, og ikke kontrollert av andre, vil dette kunne bidra til økt trivsel og velvære. Det betyr at man må gis en viss grad av medbestemmelse på innhold og arbeidsformer i forbindelse med aktiviteter man holder på med. Setter man dette inn i denne oppgavens kontekst, vil det bety at idrettsutøverne må gis medbestemmelse på valg av idrettsgrener og innhold på treninger.

*Behovet for tilhørighet*: Mennesker har et behov for sosial trygghet og tilhørighet i sine omgivelser, det vil si å oppleve seg som en del av en gruppe. De søker anerkjennelse i sitt sosiale miljø, samtidig som de tar vare på sine medmennesker. Deci og Ryan (2000) mener imidlertid at tilhørighet ikke nødvendigvis er noen forutsetning for indre motivasjon i alle sammenhenger. En skiløper kan for eksempel godt trives med å gå en skitur alene, men hvis treningen derimot foregår i en sosial situasjon, må aktivitetene også tilfredsstillende behovet for sosial tilhørighet.

---

I denne delen av oppgaven har jeg belyst teori om *funksjonsnedsettelse* og *synshemming*, og *mestring*, *selvoppfatning* og *motivasjon*. Disse begrepene danner grunnlaget for drøftingen i kapittel 5. I det neste kapitlet tar jeg for meg beskrivelser og vurderinger av de metodene som er brukt i denne undersøkelsen.

*Han er suksesshistorien på laget"*

*Knuts trener*

## 4 Metode

I dette kapitlet gir jeg en redegjørelse av forskningsprosessen. Kvale og Brinkmann (2009) skriver at å redegjøre grundig for en prosess kan bidra til å gjøre resultatene mer troverdige og pålitelige.

### 4.1 Valg av forskningsmetode og design

Befring (2007) definerer begrepet forskningsmetode som planmessige framgangsmåter som en forsker bruker i gjennomføringen av vitenskapelige undersøkelser. Fenomenet man ønsker å studere og problemstillingen for oppgaven legger rammene for undersøkelsens utforming.

Jeg ønsket å undersøke fire synshemmede idrettsutøveres opplevelser av suksessfaktorer for sin deltagelse i idrett. Ved å utforske deres opplevelser og perspektiver gjennom egne beskrivelser, håpet jeg å få en bedre forståelse av årsakene til at de har lyktes med å tilhøre et idrettsmiljø. Det var relevant å velge en *kvalitativ metode*, siden et overordnet mål for kvalitativ forskning er å utvikle forståelsen for fenomener som er knyttet til personer og situasjoner i deres sosiale virkelighet (Dalen, 2011).

Vitenskapsteoretisk bygger kvalitative metoder som regel på humanvitenskapelige tradisjoner, der blant annet *fenomenologi* står sentralt (Befring, 2007). I kvalitativ forskning peker begrepet *fenomenologi* på en interesse for å forstå og beskrive verden slik den oppleves og erfares av informantene. I fenomenologisk metode studerer man et *fenomen*, og man kategoriserer resultatene ut fra bestemte regler, for eksempel etter temaer i en intervjuguide Kvale og Brinkmann (2009). Fenomenet i denne oppgaven er de synshemmede idrettsutøvernes opplevelse av suksessfaktorer for sin deltagelse i idrett.

#### Det kvalitative forskningsintervju

*Det kvalitative forskningsintervju* ble valgt som metode, siden intervjuet, i følge Kvale og Brinkmann (ibid.), er et hjelpemiddel for å forstå verden fra intervjuobjektens side. Dalen (2011) skriver at det kvalitative intervjuet er spesielt godt egnet for å få innsikt i informantens egne erfaringer, tanker og følelser.

Det ble brukt et *semistrukturert intervju*, det vil si at samtalene i intervjuene var fokusert mot bestemte temaer som jeg hadde valgt ut på forhånd. I et semistrukturert intervju utarbeider forskeren spørsmålene på forhånd, men et slikt intervju gir likevel rom for informantenes egne temaer. Det er dermed verken et lukket spørreskjemaintervju eller en åpen samtale (Kvale & Brinkmann, 2009).

Ved å bruke et semistrukturert intervju, mente jeg at jeg ville få en strukturert intervjuform, som samtidig åpnet for utdypende svar på de ulike temaene. Det gav meg i tillegg mulighet til å bevege samtalene tilbake til det aktuelle temaet, selv om informantene eventuelt skulle foregripe begivenhetens gang ved å berøre andre temaer i intervjuguiden. Det var samtidig viktig å gi informantene mulighet til å ta opp momenter som var viktig for dem, for på den måten å muliggjøre flere interessante betraktninger om årsaker til at de deltar i idrett.

## **4.2 Valg av informanter**

Etter valget av det semistrukturerte forskningsintervju som metode, var neste skritt å finne informanter til prosjektet. Utvalgskriteriene og utvalgsprosessen beskrives nærmere i dette avsnittet.

### **4.2.1 Utvalgskriterier**

Dalen (2011) understreker betydningen av en systematisk og gjennomtenkt utvelging av informanter. Jeg ønsker derfor å gi en redegjørelse for hvilket utvalg undersøkelsen skulle bygge på. De forespurte informantene måtte:

- være aktive medlemmer i ett eller flere idrettslag på tidspunktet da intervjuet ble gjennomført.
- ha en synshemming som faller innenfor IBAs treklasesystem.
- være over 18 år, siden jeg hadde et ønske om mest mulig reflekterte besvarelser.
- ikke ha kjente tilleggsvansker. Dette for å gjøre tolkningen av datamaterialet enklere og mer presis. Eksempelvis vil en synshemmet idrettsutøver i rullestol ha helt andre tanker om tilrettelegging.

I tillegg var det et *ønske* om at informantgruppen som helhet skulle ha:

- en informant i hver av de tre kategoriene i IBSA's klassifiseringssystem. Dette for å sikre bredden i utvalget.
- informanter av begge kjønn, da det kan være forskjellige faktorer som påvirker gutter og jenters valg av idrettsaktiviteter.
- deltagere i både sommeridretter og vinteridretter. Dette for å sikre bredden i utvalget.
- bosted på Østlandet. Dette for at prosjektet ikke skulle bli for tid- og kostnadskrevenende.

#### 4.2.2 Utvalgsprosessen

Jeg fikk hjelp av Norges Blindforbunds Ungdom (NBfU), Huseby kompetansesenter og Hodr med å finne aktuelle informanter til prosjektet. Skriftlige forespørsler om hjelp til å finne informanter ble sent ut til NBfU (Vedlegg 2) og Hodr (Vedlegg 3). NBfU ble bedt om å finne seks aktuelle personer til å bidra i prosjektet, og aller helst to personer i hver IBSA-kategori. NBfU tok kontakt med én person i hver kategori og fikk positivt svar fra alle de tre forespurte. De videresendte deretter de vedlagte informasjonsskrivene til disse (Vedlegg 4).

På tilsvarende måte ble Hodr bedt om å finne to aktuelle kandidater. Siden jeg på det tidspunktet allerede visste at *en* informant i hver IBSA-kategori hadde takket ja via NBfU, kunne Hodr lete etter aktuelle informanter innenfor alle de tre IBSA-kategoriene. De resterende personene var tenkt som reserver, i tilfelle noen av de tre forespurte hovedinformantene skulle trekke seg.

Det var en stor utfordring å finne et utvalg av informanter som favnet så bredt som jeg ønsket. Det viste seg blant annet å være vanskelig å finne aktive deltagere i Hodr som var mellom 18 og 35 år, siden Hodr sliter med rekrutteringen innenfor denne aldersgruppen. Jeg ønsket likevel å ha med en informant fra Hodr, blant annet for å undersøke hvorfor vedkommende har valgt å være medlem av et idrettslag som er spesielt tilrettelagt for synshemmede, framfor, eventuelt i tillegg til, et lokalt idrettslag. Informanten som trener i Hodr var derfor med i undersøkelsen selv om vedkommende var over det opprinnelig tenkte taket på 35 år. Det viste seg også vanskelig å finne en idrettsutøver i et lokalt idrettslag som konkurrerte i IBSA-kategori 1, derfor måtte jeg bevege meg ut av det opprinnelig foretrukne østlandsområdet.

Siden alle de først forespurte informantene takket ja til å delta, var det ikke nødvendig å kontakte de aktuelle reservene. Det å ikke kontakte reservene, var et bevisst valg fra min side, siden jeg ikke ønsket at noen skulle føle at de ble utelatt fra prosjektet. I verste fall risikerte jeg dermed å mangle informanter dersom en eller flere skulle ønske å trekke seg. Siden jeg kjente tre av informantene fra før, følte jeg meg likevel relativt trygg på at dette skulle gå bra.

### **Endelig utvalg av informanter**

Det endelige utvalget av informanter bestod til slutt av fire synshemmede personer som alle var organisert i ett eller flere idrettslag på intervjutidspunktet. Aldersspennet var fra tidlig 20-årene til tidlig 40-årene. Med disse fire informantene var aktivitetene langrenn, alpint, roing, seiling og spinning representert i undersøkelsen. Dalen (2011) skriver at det i kvalitative intervjustudier nesten alltid er snakk om relativt små, hensiktsmessige utvalg som er nært knyttet opp mot fokuset i studien. Hun påpeker at utvalget ikke bør være for stort, siden gjennomføringen og bearbeidingen av intervjuene da vil bli for tidkrevende. Det bør heller ikke for lite, for det vil gi for tynt grunnlag for tolkning og analyse. Med dette endelige utvalget mente jeg å ha oppfylt det som Dalen (ibid.) mener er viktig å tenke på i kvalitative intervjustudier. De fire informantene som deltok i undersøkelsen blir nærmere presentert i avsnitt 5.1.

## **4.3 Utforming av intervjuguiden**

En intervjuguide omfatter, i følge Dalen (2011), sentrale temaer og spørsmål som til sammen skal dekke de viktigste områdene studien skal belyse. Min intervjuguide ble utarbeidet med utgangspunkt i prosjektets tema og problemstilling, og målet var å få en klar sammenheng mellom problemstillingen og intervjuguiden i oppgaven. En del av spørsmålene ble formulert på en slik måte at de åpnet for lange og utgreiende svar fra informantene. Intervjuguiden er inspirert av det Dalen (ibid.) kaller for "traktprinsippet", noe som innebærer at forskeren innleder med generelle, nøytrale spørsmål som bidrar til en myk start på intervjuet, mens mer følelsesladde og sentrale spørsmål kommer etter hvert. Noen av spørsmålene inneholdt noen oppfølgingsspørsmål, som jeg kursiverte og satte i parentes i intervjuguiden, og disse var ment å stilles til informantene avhengig av hva de svarte på hovedspørsmålet. For eksempel kunne en ja-besvarelse generere et tilleggsspørsmål, mens en nei-besvarelse ikke gjorde det.

## Prøveintervju

Dalen (2011) mener det alltid må foretas ett eller flere prøveintervjuer, ikke bare for å teste intervjuguiden, men også for å teste seg selv som intervjuer. For at prøveintervjuet skulle bli mest mulig likt slik jeg så for meg at intervjuene ville bli, valgte jeg å teste intervjuguiden ved å intervjuer en person som selv er synshemmet (IBSA-kategori 2), og som har drevet med idrett i mange år. Rammen på prøveintervjuet ble lagt tettest mulig opp mot de rammene jeg så for meg at hovedintervjuene ville skje under. Prøveintervjuet tok ca. 55 minutter, og det ble gjennomført hjemme hos prøveinformanten. Etterpå gjorde jeg endringer i to av spørsmålsutformingene, da disse ble oppfattet som litt uklare.

## 4.4 Gjennomføring av intervjuene

De tre første intervjuene ble gjennomført i løpet av april, og det siste ble gjennomført i begynnelsen av mai. Informantene fikk selv bestemme tid og sted for intervjuene, siden jeg hadde et ønske om at deltagelsen skulle medføre minst mulig bryderi for dem. Alle fire intervjuene ble gjennomført i rolige omgivelser uten forstyrrelser utenfra. To av dem ble gjennomført på et lukket kontor på Huseby kompetansesenter, mens de to siste ble gjennomført hjemme hos informantene. Varigheten på intervjuene varierte fra 50 til 65 minutter, og alle intervjuene ble tatt opp på bånd ved hjelp av en lydopptaker. Siden det skulle behandles og lagres lydopptak av stemmer, ble prosjektet meldt til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD).

Underveis i intervjuet noterte jeg ned reaksjoner hos informantene, samtidig som jeg noterte egne tanker og refleksjoner underveis, for på den måten å "tjuvstarte" analyseprosessen. Strauss og Corbin (1998) referert i Dalen (2011) kaller dette for *memos*, og framhever at bruken av dette har en stor analytisk verdi i intervjustudier.

Før hvert intervju gikk jeg gjennom noen klargjørende punkter for informantene:

- Du kan *når som helst* trekke deg fra undersøkelsen dersom du ønsker det. Alle registrerte data vil i så fall bli slettet.
- Intervjuet blir tatt opp på bånd, og det er viktig at det gjennomføres uten digresjoner og avbrytelser.
- Svar så utfyllende og relevant du klarer på hvert spørsmål.
- Dersom det er spørsmål du ikke *ønsker* å svare på, hopper vi bare til neste spørsmål.

- Jeg vil i minst mulig grad kommentere svarene underveis i intervjuet, eksempelvis "Så bra" og "Så trist". Dette for å unngå å påvirke eller legge føringer på svarene.
- Under intervjuet kan du oppleve å få spørsmål som du føler at du allerede har svart på. Da kan du enten velge å utdype svaret ditt eller henvise til ditt tidligere svar.

Informantene gav stort sett utfyllende og relevante svar på spørsmålene, og typisk var det at de ble mer utfyllende utover i intervjuet. Dette skyldtes nok ikke bare at spørsmålene ble mer åpne etter hvert, men også at informantene ble mer "varme i trøya".

Etter at det første intervjuet var gjennomført, var det noen temaer jeg syntes at jeg ikke hadde fått belyst godt nok, derfor føyde jeg til tre nye spørsmål i intervjuguiden. For at også den første informanten skulle få mulighet til å svare på disse spørsmålene, tok jeg kontakt på telefon etter at de andre intervjuene var gjennomført. Før spørsmålene ble stilt, forsikret informanten meg om at vedkommende ikke hadde vært i kontakt med noen av de andre informantene vedrørende denne undersøkelsen. Dette var viktig å få bekreftet, siden det ville ha vært en trussel mot kvaliteten i undersøkelsen.

## 4.5 Analyse

Arbeidet med analysen startet allerede under gjennomføringen av intervjuene. Dette var i samsvar med Dalen (2011) som skriver at analysen i kvalitative undersøkelser starter samtidig med at forskeren trer inn i forskningsfeltet, og den fortsetter gjennom hele forskningsarbeidet.

### Transkribering

Lydfilene fra de fire intervjuene ble transkribert til lesbar tekst ved hjelp av *QuickTime Player* og *Word 2010*. Jeg valgte å gjøre transkriberingen av intervjusamtalene selv, noe Dalen (2011) mener er sterkt tilrådelig, blant annet for å bli bedre kjent med datamaterialet. Samtidig gav det meg en mulighet til å notere tanker og refleksjoner, såkalte *memos*, underveis i prosessen. Jeg transkriberte de fire intervjuene så detaljert som mulig. Lydfilene ble tatt vare på gjennom hele prosessen, og disse var nyttige å finne tilbake til ved behov. Gjennom transkriberingsprosessen opplevde jeg å få en bedre innsikt i informantenes besvarelser, og jeg så gradvis flere og flere mønstre og sammenhenger i dem.

## Den egentlige analysen

I det Kvale og Brinkmann (2009) kaller for den *egentlige analysen*, hentes informantenes egne forståelser fram i lyset. Det finnes en rekke analytiske verktøy til hjelp i analysearbeidet, og i mitt arbeid valgte jeg å bruke en *eklektisk form for analyse*, eller en *ad hoc-meningsgenerering*. Ved bruk av denne metoden skjer det, i følge Kvale (2001), et fritt samspill mellom ulike teknikker, og forskeren står således relativt fritt i analysen av intervjumaterialet.

Allerede under utarbeidelsen av intervjuguiden valgte jeg ulike *kategorier*, eller *temaer* som var ment å danne utgangspunktet for intervjuene. Disse temaene ble laget på bakgrunn av min førforståelse på de områdene jeg ønsket å belyse, og analysen av datamaterialet tok utgangspunkt i disse temaene i intervjuguiden. Dalen (2011) advarer imidlertid mot at forskeren låser seg i fastsatte kategorier, og hun presiserer at forskeren under hele analyseprosessen må være åpen for å oppdage nye, viktige områder i datamaterialet. Gjennom analyseprosessen kom det fram flere nye kategorier og underkategorier som informantene hadde bragt frem, og disse ble sentrale i presentasjonen og drøftingen. Et eksempel på dette var informantenes vektlegging av den sosiale tilhørighetens betydning for deltagelsen i idrett.

Etter transkriberingen startet jeg med å lese gjennom alle intervjuene for å skaffe meg en oversikt over datamaterialet. Deretter gikk jeg mer i dybden og fant uttalelser, sammenhenger og strukturer som jeg mente var vesentlige med tanke på undersøkelsens problemstilling. Disse funnene ble i første omgang markert med ulike fargekoder og supplert med notater og stikkord i margene.

Jeg valgte en intervjuanalyse med fokus på *mening*. Dette er en analyseform som, i følge Kvale og Brinkmann (2009), spesielt tar for seg *betydningen* av det som sies. I det videre arbeidet med analysen, brukte jeg en form for fenomenologisk basert *meningsfortetning*. Gjennom denne metoden forkortes betydningen av informantenes uttalelser til kortere formuleringer (Kvale & Brinkmann, *ibid.*). Dette kan eksemplifiseres gjennom en av informantenes uttalelser om den viktigste årsaken til at vedkommende deltok i organisert fysisk aktivitet:

### Original tekst

*Det er for å være med sånn type sosialt, da. Du får lissom et fellesskap ... å høre til i. Et sosialt nettverk . Så får du nå masse venner som du kan ... henge sammen med eller trene*



*sammen med. Og så får du nye impulser. ... Det å være med venner ... i forhold til det som en ressurs, at du kan bidra i et fellesskap. ...*

### **Meningsfortettet tekst**

*Betydningen av sosial tilhørighet og det å kunne bidra i et fellesskap.*

Disse meningsfortetningene ble satt inn i et nytt Word-dokument, og de dannet et godt utgangspunkt for den videre bearbeidingen av datamaterialet. Teksten var dermed kortet ned betraktelig fra de opprinnelige 60 A4-sidene som forelå rett etter transkriberingen.

Jeg hadde også elementer av *meningstolkning* i arbeidet med analysen. Med meningstolkning menes at forskeren går dypere i tolkningen enn til det som blir direkte uttalt av informantene. Forskeren lager strukturer og meningsrelasjoner som ikke umiddelbart er synlig i teksten (Kvale, 2001). I arbeidet med analysen gjorde dette seg gjeldende ved at jeg ikke bare fokuserte på uttalelser som kom fram under ett bestemt tema. Jeg trakk også inn besvarelser fra andre spørsmål og temaer, og som hadde relevans for det jeg var ute etter å få frem. Noen av spørsmålene i intervjuguiden kunne delvis omhandle de samme temaene, og det var derfor viktig å få med seg alle uttalelser som omhandlet de temaene jeg skulle analysere.

I hele fasen av analysearbeidet brukte jeg Words hurtigtaster og søkefunksjoner hyppig. Disse funksjonene gjorde at jeg raskt kunne manøvrere meg fra ett dokument til en annet og dermed kunne lete opp og finne tilbake til stikkord og beskrivelser som var relevante i analysen av datamaterialet.

### **Presentasjon**

Jeg har valgt en emnebasert presentasjon og drøfting av funnene. Drøftingen ble gjort fortløpende etter presentasjonen av de ulike temaenes resultater, noe jeg vurderte som det mest oversiktlige alternativet. For å strukturere analysearbeidet på best mulig måte, og for å danne et godt utgangspunkt for presentasjonen og drøftingen av funnene, valgte jeg å ta utgangspunkt i Kvale og Brinkmanns (2009) tre fortolkningskontekster: *selvforståelse*, *kritisk forståelse* og *teoretisk forståelse*.

Med begrepet *selvforståelse* menes å ha et mål om å få fram hva informantene selv oppfattet som meningene i sine uttalelser. Dette var en deskriptiv tolkning av datamaterialet og var begrenset til informantenes selvforståelse slik jeg som intervjuer forstod den. Informantenes egne opplevelser av suksessfaktorer for deltagelsen i idrett var her sentralt.

*Kritisk forståelse:* Her gikk jeg mer i dybden og tolket informantenes uttalelser og lette etter felles trekk i de fire intervjuene. Fortolkningene fikk på denne måten en bredere forståelsesramme enn intervjupersonens egen selvforståelse, blant annet ved at jeg kunne stille meg kritisk til det som ble sagt av informantene. Alt sammen innenfor en tolkningsramme basert på sunn fornuft.

*Teoretisk forståelse:* På dette trinnet av analysen ble resultatene knyttet opp mot teorien som er presentert i kapittel 2 og 3. Resultatene ble her satt i en større sammenheng som kunne tilføre nye perspektiver på funnene fra undersøkelsen.

Knytter man disse tre fortolkningstekstene til kapittel 5 i denne oppgaven, så relaterer begrepet *selvforståelse* seg hovedsakelig til presentasjonsdelen, mens begrepene *kritisk forståelse* og *teoretisk forståelse* relaterer seg mest til drøftingsdelen.

## 4.6 Kvalitetssikring

I dette kapitlet vil jeg belyse noen aspekter ved kvalitetssikring av undersøkelsen. Kvale (2001) omtaler begrepene *generaliserbarhet*, *reliabilitet* og *validitet* som en hellig, vitenskapelig treenighet innenfor kvalitetssikring. Tross mange forskeres ønske om å diskvalifisere disse begrepene fra kvalitativ forskning, har Kvale (ibid.) valgt å tolke og omforme (konseptualisere) disse på måter som gjør dem egnet i den kvalitative forskningen. På bakgrunn av dette, har jeg valgt å bruke denne treenigheten som utgangspunkt for drøftingen av trusler mot kvaliteten i undersøkelsen.

### 4.6.1 Validitet

Validitet dreier seg om styrken og gyldigheten til et utsagn. Den viser til om hvorvidt en metode er egnet til å undersøke det den skal undersøke. Valideringsarbeidet hører ikke til en spesiell fase i forskningsprosessen, men fungerer som en kvalitetskontroll gjennom hele prosessen, fra tematisering til rapportering (Kvale & Brinkmann, 2009). Dalen (2011) trekker fram noen punkter som hun mener er sentrale ved validitetsdrøfting i kvalitative studier: *forskerrollen*, *forskningsopplegget*, *datamaterialet*, og *tolkninger*. I min validitetsdrøfting har jeg valgt å ta utgangspunkt i disse punktene.

## **Forskerrollen**

Alle vurderinger i denne prosessen er gjort på samme forståelsesgrunnlag, siden det var jeg selv som utarbeidet intervjuguiden, gjennomførte intervjuene og transkriberte datamaterialet. Dette gav meg en god oversikt over eget datamateriale, og var følgelig med på å styrke validiteten i undersøkelsen.

Det var likevel noen aspekter ved min forskerrolle som kunne true validiteten i undersøkelsen. Siden jeg hadde en del kjennskap til de områdene som skulle studeres fra før, kunne dette medføre at jeg tolket hendelser og uttalelser ut fra en feilaktig førforståelse. Dalen (ibid.) kaller dette for "Den holistiske feilantagelsen". Derfor var det viktig å få avklart mine erfaringer med synshemming og med idrett. Ved å avklare min førforståelse, vil leserne selv kunne vurdere i hvilken grad disse erfaringene kan ha påvirket min tolkning av resultatene. Avklaringen av min førforståelse er gjort i kapittel 1.

Siden jeg kjente tre av informantene fra før, ble generelle og uformelle samtaler gjort unna før intervjuene startet. Fokuset kunne deretter fullt og helt bli rettet mot temaene i intervjuguiden, og faren for digresjoner underveis i intervjuene ble redusert. Jeg var opptatt av å ikke bli for "kameratslig" overfor informantene, noe som også ville kunne ta fokuset vekk fra temaene i intervjuguiden.

Målet var å skape et samspill preget av åpenhet og fortrolighet mellom informantene og meg selv, for på den måten å få fram uttalelser som var så nær informantenes opplevelser og forståelser som mulig. Dalen (ibid.) skriver at denne fortroligheten, som hun kaller for "intersubjektivitet mellom forsker og informant", vil prege fortolkningene av informantenes uttalelser.

## **Utvalg**

Dalen (ibid.) skriver at det er viktig med en systematisk og gjennomtenkt utvelging av informanter. I søket etter informanter så jeg etter personer med en direkte tilknytning til temaet i oppgaven, det vil si synshemmede idrettsutøvere. Samtidig var det viktig å sette sammen et utvalg som gjenspeilet det Dalen (ibid.) omtaler som *maksimal variasjon* innenfor det fenomenet som skal studeres. Med dette menes at jeg ønsket å finne informanter som til sammen ville avspeile ulike dimensjoner innenfor det aktuelle temaet, noe som ville bidra til å øke bredden i datamaterialet. Denne variasjonen kunne for eksempel dreie seg om ulik grad

av synshemming, ulike typer idrettsgrener, ulikt kjønn, eller at de drev med idrett på ulikt ferdighetsnivå.

Det synshemmede miljøet er lite, og i særdeleshet det synshemmede *idrettsmiljøet*. Jeg visste at tre av prosjektets informanter kjente hverandre fra før, og jeg visste også at to av dem ville komme til å møtes på et idrettsarrangement i dagene mellom de to respektive intervjuene. Riktignok visste ingen av informantene om hverandres deltagelse i prosjektet, men det var likevel viktig å be dem om ikke å snakke med noen andre om denne undersøkelsen før siste intervju var gjennomført.

### **Datamaterialet**

I en undersøkelse som denne, er det informantenes egne ord og fortellinger som utgjør hovedtyngden av materialet, og som skal danne grunnlaget for tolkning og analyse. Det er derfor viktig at beskrivelsene blir så fyldige og valide som mulig (Dalen, *ibid.*) Mitt fokus lå derfor på å stille spørsmål som gav meg et så fyldig og relevant datamateriale som mulig. For å sikre dette, var det viktig at intervjuguiden var nøye gjennomarbeidet, og at det var en klar sammenheng mellom problemstillingen og intervjuguiden i oppgaven. Ved å foreta et prøveintervju, fikk jeg i tillegg mulighet til å teste både intervjuguiden, opptaksutstyret og meg selv som intervjuer.

### **Tolkninger**

Dalen (*ibid.*) skriver at i tolkning av kvalitative intervjuer utvikles det en dypere forståelse av det temaet som studeres. For å sikre tolkningsvaliditeten i mitt arbeid, bestrebet jeg meg for det første på å utforme spørsmål i intervjuguiden som var relevante til temaet i undersøkelsen. Videre var det viktig at spørsmålene var lette å forstå og at de ikke ble oppfattet som ledende. Under selve tolkningsprosessen, så jeg etter indre sammenhenger og mønstre i datamaterialet, i tillegg til eventuelle motsigelser. Jeg hadde også et fokus på å se sammenhenger mellom de ulike besvarelsene og tidligere presentert teori.

## **4.6.2 Reliabilitet**

Reliabilitet handler om forskningsresultatenes konsistens og troverdighet. Reliabiliteten behandles ofte i sammenheng med spørsmålet om hvorvidt et resultat kan reproduseres på

andre tidspunkter av andre forskere (Kvale & Brinkmann, 2009). Kvale (2001) er opptatt av intervjuerens reliabilitet i hele prosessen fra intervjustadiet til analysestadiet og beskriver derfor reliabiliteten på tre ulike stadier:

#### *Reliabilitet som en del av intervjustadiet*

Det er mye som kan påvirke en intervjusituasjon, og dermed også datamaterialet i et intervju. Det var derfor viktig å skape en mest mulig lik intervjusituasjon for de fire informantene, slik at de skulle ha samme utgangspunkt for intervjubesvarelsene. Det ble blant annet brukt adskilte og lukkede rom, hovedsakelig for å redusere forstyrrelser fra omgivelsene. Andre faktorer som kunne påvirke besvarelsene, var uforutsette avbrudd, som for eksempel mobiltelefoner som ringte eller opptaksutstyr som ikke fungerte. Dersom slike situasjoner skulle oppstå, var det viktig at disse ble notert ned i mine *memos*, slik at de eventuelt kunne trekkes fram igjen under analysen av datamaterialet.

#### *Reliabilitet som en del av transkripsjonsstadiet*

Ved å transkribere alle intervjuene selv, sikret jeg at denne prosessen ble gjennomført på samme forståelsesgrunnlag. Og ved i tillegg å transkribere intervjuene ordrett, unngikk jeg at mine egne tanker, meninger og erfaringer innvirket på datamaterialet. Jeg valgte også å inkludere både "eh-er" og "m-er", stemningsbeskrivelser og tilfeldige avbrudd, fordi dette kunne gi meg en pekepinn på informantenes sinnsstemning underveis i intervjuet.

#### *Reliabilitet som en del av analysestadiet*

Dalen (2011) skriver at en måte å nærme oss spørsmålet om reliabilitet på, er å være veldig nøyaktig i beskrivelsene av de enkelte leddene i forskningsprosessen. I prinsippet skal en annen forsker kunne gjennomføre samme undersøkelse på akkurat samme måte, dersom forskeren har vært nøyaktig i beskrivelsene. I dette kapitlet har jeg forsøkt å være nøyaktig i beskrivelsene av de ulike leddene i forskningsprosessen, slik at reliabiliteten skulle bli ivarettatt på best mulig måte. Dette metodekapitlet som helhet kan dermed sies å være med på å styrke undersøkelsens reliabilitet.

### **4.6.3 Generaliserbarhet**

I kvalitative studier dreier spørsmålet om generalisering seg om i hvilken grad resultatene kan overføres til andre grupper enn dem som er utforsket (Dalen, 2011). Utvalget i denne undersøkelsen kan ikke sies å være representativ for gruppen synshemmede idrettsutøvere, til

det er utvalget på fire informanter altfor lite. Dette utvalget gir kun en nødvendig bredde til å trekke konklusjoner innenfor det utvalget som deltok. Målet med denne undersøkelsen er altså ikke å generalisere forskningsresultatene til å gjelde hele populasjonen av synshemmede idrettsutøvere, men snarere å gi kvalitativt rike beskrivelser av de fire informantenes opplevelser av suksessfaktorer for sin deltagelse i idrett. På denne måten kan leserne selv bedømme hvorvidt resultatene er anvendelige for andre situasjoner. Kvale og Brinkmann (2009, s. 266) kaller dette for en *analytisk generalisering*, det vil si "en begrunnet vurdering av i hvilken grad funnene fra en studie kan brukes som en rettleiding for hva som kan komme til å skje i en annen situasjon."

For å kunne legge til rette for analytisk generaliserbarhet, må resultatene i denne undersøkelsen rapporteres tilbake til aktuelle målgrupper, deriblant informantene selv. Resultatene vil i tillegg kunne være interessante for andre synshemmede som kunne tenke seg å begynne med idrett. Idrettslag som har synshemmede utøvere som medlemmer, og foresatte med synshemmede barn, kan også være aktuelle målgrupper for rapporten.

## 4.7 Etiske refleksjoner

I denne oppgaven ble det gjort undersøkelser på en utsatt og sårbar gruppe i samfunnet. Det ble i tillegg lagret og behandlet lydopptak av intervjuene. Det var derfor viktig å følge de gjeldende etiske retningslinjer, og intervjuguiden ble følgelig utviklet etter Nasjonal Forskningsetisk komité for Samfunnsfag og Humanioras (NESH) sjekkliste for etiske retningslinjer. Prosjektet ble godkjent av NSD den 7. mars 2012 (Vedlegg 1), under den foreløpige tittelen *Veien til organisert fysisk aktivitet - suksesshistorier*. I følge NSD sin vurdering av mitt prosjekt, var det ikke nødvendig å innhente et skriftlig samtykke fra informantene, siden aktiv deltagelse fra disse var nødvendig for å gjennomføre datainnsamlingen. Informantenes deltagelse i denne undersøkelsen var derfor kun basert på muntlige samtykker.

Datamaterialet som ble generert gjennom de fire intervjuene, ble anonymisert. Dette er, i følge Dalen (2011), spesielt viktig i kvalitative forskningsintervjuer, fordi forsker og informant møtes ansikt til ansikt. Informantene ble informert om dette på forhånd, både gjennom den skriftlige informasjonen til informantene og gjennom den muntlige

informasjonen i forkant av intervjuene. I tillegg informerte jeg informantene om selve forskningsfeltet, slik at de skulle få en rimelig forståelse av hva det dreide seg om.

Populasjonen av synshemmede idrettsutøvere i Norge er så liten at det, på tross av anonymiseringen, likevel var en viss fare for at dataene som ble innhentet skulle bli gjenkjent i og rundt det synshemmede miljøet. For å redusere gjenkjennelsesgraden noe, ble informantene kun bedt om å oppgi hjemfylke. I ettertid har jeg valgt å ytterligere redusere gjenkjennelsesgraden, ved kun å skrive hvilken landsdel informantene kommer fra, og latt være å oppgi deres nøyaktige alder. Jeg utelot bevisst å spørre om hvilken *type* synshemming informantene hadde, både på grunn av gjenkjennelsesgraden, men også fordi det ikke var nødvendig med tanke på undersøkelsen formål.

I følge Dalen (2011) utgjør informantenes uttalelser i form av *sitater* den egentlige empirien, derfor ble alle sitater også anonymisert. Det er likevel vanskelig å unngå at en sitert tekst kan støte en informant, derfor valgte jeg å ta bort fyllord som ikke var nødvendige for å få fram poenget i sitatene. Jeg unnlot i tillegg å bruke sitater som kunne være direkte gjenkjennbare, for eksempel henvisninger til hjemsteder og idrettslag. Dalen (ibid.) skriver videre at det er viktig hvordan sitater brukes og fremstilles. Jeg valgte, på bakgrunn av dette, å bruke sitater som fanget opp essensen i det aktuelle avsnittet, eller sitater som stod som eksempler på flere av informantenes opplevelser.

Jeg la vekt på at intervjuene skulle gjennomføres på en slik måte at informantene følte seg trygge og komfortable i intervjusituasjonen. Det var derfor ønskelig å skape en trygg atmosfære, med ydmykhet og respekt for hver enkelt informant. De ble informert om at de når som helst kunne trekke seg fra intervjuet, og at alle lydfiler og all tekst knyttet til vedkommende i så fall ville bli slettet.

Forskningsintervjuet er en profesjonell samtale med asymmetrisk maktforhold mellom forskeren og den som blir intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2009). Siden et asymmetrisk maktforhold er en naturlig del av intervjusituasjonen, var det ikke noe mål for meg å utjevne dette forholdet, men snarere å reflektere over det. Det vil si at jeg var bevisst på hvordan jeg på en ansvarlig måte skulle balansere det, slik at jeg skaffet meg et rikt og fyldig datamateriale, samtidig som informantene følte seg komfortable i intervjusituasjonen.

## 5 Presentasjon og drøfting av resultater

I dette kapitlet presenterer de fire informantene på bakgrunn av svarene de gav på de innledende spørsmålene i intervjuguiden. Deretter presenterer jeg de sentrale funnene som ble gjort gjennom analysene av besvarelsene. Avsnittene er delvis inndelt på bakgrunn av temaene i intervjuguiden og delvis på bakgrunn av temaer som framsto som sentrale etter at intervjuene var gjennomført.

I en undersøkelse som denne, er det lite sannsynlig at resultatene vil framstå som helt nye oppdagelser, men snarere som nye beskrivelser og refleksjoner rundt allerede kjente temaer innenfor temaene idrett og funksjonsnedsettelse.

### 5.1 Beskrivelse av informantene

Jeg har intervjuet fire synshemmede idrettsutøvere, som alle er medlemmer av ett eller flere idrettslag. Disse er i alderen fra tidlig 20-årene til tidlig 40-årene. Av hensyn til kravet om anonymitet, bruker jeg fiktive navn på informantene.

**Ingrid** er i begynnelsen av 20-årene og deltar i langrenn og alpint. Hun har vokst opp på Nord-Vestlandet og bor nå på Østlandet. Hun har vært medlem av et idrettslag siden hun var seks år gammel. Nå, i voksen alder, trener hun mellom 10 og 15 timer i uken, og over halvparten av denne tiden foregår som individuell trening. Hun holder for tiden på med studier, og forteller at dette stjeler en del tid fra den organiserte treningen. Hun har store ambisjoner innen handikapidrett og nevner medalje i Paralympics som et framtidig mål. Synshemmingen hennes er medfødt og progredierende, og hun konkurrerer i IBSA-kategori 3.

**Lars** er også i begynnelsen av 20-årene og deltar i langrenn, roing og alpint. Han har vokst opp, og bor fortsatt, på Østlandet. Han har vært aktiv i et idrettslag siden han var omlag 10 år gammel og er for tiden medlem av to idrettslag. Nå for tiden trener han omlag 4 timer i uken, men inntil for halvannet år siden trente han 8 - 10 timer i uken. Denne nedgangen skyldes blant annet at han har begynt å studere, noe som tar opp mye tid. Tidligere trente han så godt som alle øktene sine i forbindelse med organisert trening, men nå for tiden trener han mer enn halvparten av tiden utenom organisert trening. Hans synshemming er medfødt og progredierende. Han konkurrerer i IBSA-kategori 2.



**Ulrik** er i begynnelsen av 30-årene og deltar i seiling. Han har vokst opp, og bor fortsatt, på Vestlandet. Han har vært medlem av et idrettslag siden han var ti år gammel. I sesongen, det vil si på sommerstid, trener han 8 - 12 timer i uken. Han forteller at en del av denne treningen foregår organisert i idrettslaget, men at han totalt sett trener mer individuelt enn organisert. På vinterstid er det kun litt felles teori, men ellers ingen organiserte treninger. Han er den eneste av informantene i denne undersøkelsen som deltar i en form for lagidrett, siden han deltar som en del av et mannskap på ulike seilbåter. Ulrik konkurrerer både nasjonalt og internasjonalt og har blant annet tatt VM-gull i seiling for synshemmede. Han har en ervervet synshemming og er i dag helt blind. Han har proteser (glassøyne) på begge øynene og konkurrerer i IBSA-kategori 1.

**Irene** er i begynnelsen av 40-årene og deltar på spinning i Hodr. Hun bor i Oslo, men er opprinnelig fra et annet sted på Østlandet. Hun er den eneste av informantene som trener i et idrettslag som er spesielt tilrettelagt for synshemmede. Hun trener spinning en gang i uken, og i tillegg driver hun egentrening på mosjonsbasis. Tidligere trente hun aktivt sammen med normalt seende idrettsutøvere, blant annet med turn, men nå for tiden trener hun kun med andre synshemmede. Hun forteller at hun hadde normalt syn helt fram til hun var elleve år gammel, og at synshemmingen er progredierende. Hun kjenner ikke til IBSA-klassifiseringen, men forteller at synshemmingen hennes faller inn under kategori 2 på WHO's skala, noe som tilsvarer kategori 3 på IBSA's skala.

## **5.2 Bakgrunn for informantenes deltagelse i idrett**

I dette avsnittet går jeg først nærmere inn på informantenes valg av idrettsgrener og drøfter dette. Deretter drøfter jeg påvirkningsfaktorer for deltagelsen i idrett.

### **5.2.1 Informantenes begrunnelser for valg av idrettsgrener**

Informantene i denne undersøkelsen deltar i langrenn, alpint, roing, seiling og spinning. Alle informantene har vært medlemmer av sine respektive idrettslag gjennom flere år, og tre av dem har holdt på med den samme idretten siden barndommen.

**Ingrid** har holdt på med langrenn og alpint siden barndommen. Hun forteller at faren hennes ikke var noen "*langrennsfantast*", derfor ble hun tidlig introdusert for alpint, slik at de fikk muligheten til å gjøre en aktivitet sammen. Hun forteller at synshemmingen har hatt stor

betydning for hennes valg av idrettsgrener, siden hun egentlig helst ville bli fotballspiller: *"Jeg ville nå egentlig bli fotballspiller da jeg var liten, men så vokste jeg opp og skjønte at det var lite realistisk."* På grunn av synshemmingens begrensninger måtte hun finne alternative idrettsgrener, som gav henne mer oversikt og kontroll. Hun opplever at individuelle idretter oppfyller dette, og det gir henne dermed gode muligheter for å oppnå mestring.

**Lars** forteller at synshemmingen har hatt stor betydning for valg av idrettsgrener, og at det var en del prøving og feiling før han fant idrettsgrener som han likte. Han trekker fram faren som en svært viktig person i denne utprøvingsprosessen, og sammen har de bevisst prøvd ut idretter der synet ikke har hatt noen avgjørende betydning for utførelsen av aktivitetene. Dermed har valgene falt på det Lars kaller for mer fysiske idrettsgrener: *"idretter som man jobber og sliter litt med og ... det er ikke noe som krever syn, da, i noen større grad."*

**Ulrik** forteller at det har vært båter i familiens eie gjennom hele oppveksten hans, noe som gjorde at han visste hva han gikk til da han begynte å seile: *"Den viktigste årsaken til at jeg begynte å seile aktivt, er rett og slett at jeg syntes det var utrolig gøy og behagelig å være på fjorden."* Han kunne gjerne tenkt seg å prøve ut andre idretter i tillegg til seiling, og nevner blant annet fotball. Han mener imidlertid at seilingen er lettere for ham å få til, først og fremst fordi han har mulighet til å forholde seg til et begrenset og oversiktlig område. Dessuten har han med seg mer eller mindre faste ledsagere, og som også også å seile.

**Irene** begynte å trene i Hodr fordi hun syntes det hørtes veldig gøy ut, og hun hadde venner som var medlemmer der. Det at Hodr er et idrettslag spesielt tilrettelagt for synshemmede, var avgjørende for hennes valg. Spinning-aktiviteten i seg selv var ikke det avgjørende, den ble kun valgt fordi det var dette Hodr hadde å tilby da hun begynte der. Hun framhever imidlertid spinning som en oversiktlig, motiverende og trygg aktivitet å holde på med: *"Du krasjer ikke med noen."* Hun kunne ikke tenke seg å trene på et vanlig treningsstudio, fordi hun mener at tilretteleggingen og kompetansen på synshemming ikke er like god der som den er i Hodr.

### **5.2.2 Drøfting av informantenes valg av idrettsgrener**

Alle informantene i denne undersøkelsen er medlemmer av ett eller flere idrettslag, og de deltar alle i individuelle idrettsgrener. Seiling kan også defineres som en lagidrett, noe jeg kommer tilbake til. Det at informantene har valgt individuelle idretter, harmonerer med

resultatene i Vanebo og Augestads (1996) undersøkelse, som fant at alle de blinde og de fleste svaksynte 12-14-åringene valgte individuelle idretter (Jmfør avsnitt 2.3.2).

Behovet for å delta i idrettsgrener som gir oversikt og kontroll, nevnes som de viktigste årsakene til valg av idrettsgrener. I tillegg framheves det å ha begrensede områder å forholde seg til, og det å delta i aktiviteter der synet ikke har noen avgjørende betydning, som viktig både for trivsel og trygghet. Dette harmonerer med Vanebo og Augestad (1996) som mener at individuelle idretter vil gi den synshemmede større mulighet for oversikt og kontroll, i motsetning til tradisjonelle lagidretter.

Ulrik, som er helt blind, er den eneste av informantene som deltar i noe som *kan* kalles en lagidrett, nemlig seiling. Definerer man seiling som en lagidrett, vil i så fall resultatene i denne undersøkelsen avvike litt fra resultatene i Vanebo og Augestads (ibid.) undersøkelse, der ingen av de blinde deltagerne i utvalget valgte lagidretter. Dersom man skal lete etter årsaker til dette, kan det forklares ved at Ulrik har individuelle og faste oppgaver om bord på båten. I tillegg involverer ikke seiling bruk av ball, eller med- og motspillere som stadig forflytter seg. Ulriks oppgaver om bord på båten ligner dermed mer på en individuell idrett enn på det som oftest forbindes med lagidretter.

Gjennom sine valg av idrettsgrener viser informantene at de er opptatt av å delta på noe som de har realistiske muligheter for å oppnå mestring i. Gjennom sine beskrivelser om valg av idrettsgrener, gir de inntrykk av å være innforståtte med sine egne begrensninger, for eksempel ved å velge bort tradisjonelle ballidretter, som fotball og håndball. Behovet for å oppleve mestring kjennes igjen hos Vanebo og Augestad (ibid.), som slår fast at uansett hvilke type aktiviteter som synshemmede idrettsutøvere velger, må de få oppleve å mestre aktiviteten, slik at motivasjonen opprettholdes.

Informantene i denne undersøkelsen har altså i stor grad vært nødt til å ta hensyn til de begrensningene som synshemmingen medfører når de har valgt idrettsgrener. Dette har medført at flere av informantene er aktive i idrettsgrener som de ikke nødvendigvis ville valgt som førsteprioritet dersom de hadde hatt normalt syn. Et interessant spørsmål blir dermed hvordan dette påvirker motivasjonen deres. Det kommer imidlertid fram gjennom informantenes besvarelser at de tror de ville ha deltatt på disse idrettsgrenene uansett, men at de savner flere *valgmuligheter*. I så måte kan man si at synshemmingen er mer en *begrensende* faktor enn en styrende faktor for informantenes valg av idrettsgrener.

Besvarelsene tyder på at valg av idrettsgrener hovedsakelig er selvbestemte, og ikke styrt av faktorer som de selv ikke kan kontrollere. Dette er i samsvar med Deci og Ryans (2000) beskrivelse av medfødte behov som er viktige for indre motivasjon, derav behovet for *selvbestemmelse*.

Informantenes beskrivelser tyder på at foreldrene har vært helt sentrale i prosessen med valg av idrettsgrener, og i tre av tilfellene holder informantene fortsatt på med den samme idrettsgrenen som foreldrene introduserte dem for i barndommen. Foreldrenes evne til å motivere barna, involvere seg i valgene deres, og å "prøve og feile" sammen med dem, bekrefter deres viktige rolle i disse tre informantenes valg av idrettsgrener. Dette samsvarer med Vanebo og Augestad (1996) som fant at synshemmede barn i stor grad er avhengige av sine foresatte i valg av idrettsaktiviteter, i motsetning til seende barn som i større grad er påvirket av venner og klassekamerater. Foreldrenes betydning for informantenes deltagelse i idrett, er for øvrig noe som blir drøftet nærmere i neste avsnitt.

Det er verdt å merke seg at selv om Ingrid og Ulrik begge satser både nasjonalt og internasjonalt på sine respektive idrettsgrener, kan ikke deres satsningsnivå sammenlignes med normalt seende toppidrettsutøveres satsningsnivå. Ingrid forteller blant annet at hun satser på *både* alpint og langrenn, og at hun i tillegg studerer ved siden av. I internasjonale konkurranser blant normalt seende, ville dette vært lite realistisk å få til. Ulrik trener også en god del mindre enn det man kan forvente at en normalt seende toppidrettsutøver i seiling gjør.

### **5.2.3 Informantenes beskrivelser av påvirkningsfaktorer**

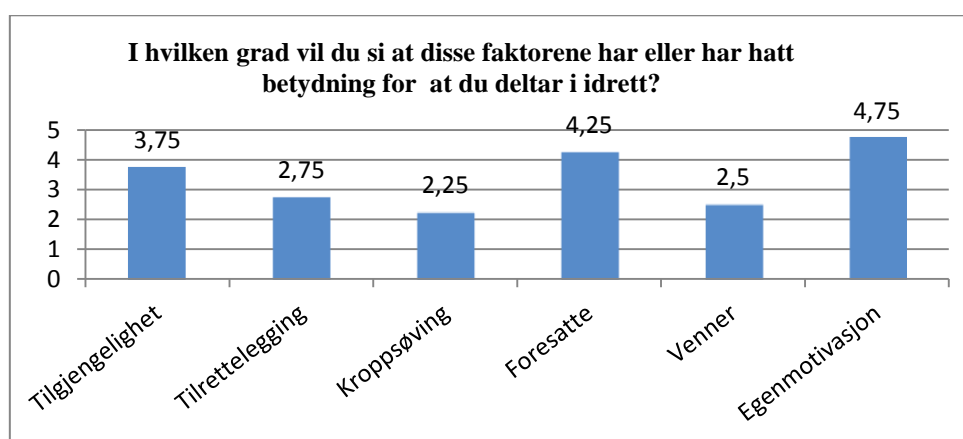
Informantene ble bedt om å rangere ulike faktorer som kan ha hatt betydning for at de deltar i idrett. Faktorene som ble presentert for dem skulle rangeres på en skala fra 1 til 5, der tallet 1 betyr *i svært liten grad* og tallet 5 betyr *i svært stor grad*. Tabell 1 på neste side viser informantenes rangeringer. De ble i tillegg bedt om å nevne eventuelle andre påvirkningsfaktorer som de mente hadde betydning for deres deltagelse i idrett.

De fem første punktene dreier seg om *ytre* påvirkningsfaktorer for deltagelse i idrett, og det siste punktet dreier seg om *indre* påvirkningsfaktorer. Jeg har valgt å kalle det siste punktet for *egenmotivasjon*, som jeg mener er et begrep som dekker både *indre* og *ytre* motivasjon. I tillegg sier det noe om informantenes ønske om å delta i idrett, til tross for at alt ikke alltid er like godt tilrettelagt for dem.

*I hvilken grad vil du si at disse faktorene har eller har hatt betydning for at du deltar i idrett?*

	Ingrid	Irene	Lars	Ulrik
Tilgjengeligheten til idrettsmiljøet	5	2	3	5
Idrettens evne til å legge til rette for dine behov	3	4	2	2
Skolens kroppsøvingsundervisning	1	4	2	2
Foresatte	5	3	5	4
Venner	2	3	2	3
Egenmotivasjon	5	4	5	5

Tabell 1: Faktorer av betydning for deltagelse i idrett



Figur 3: Gjennomsnittlig score på de ulike faktorene

Informantene ble bedt om å utdype svarene sine, og disse blir presentert nedenfor. Faktorer som peker seg ut som suksessfaktorer for deltagelsen i idrett, drøftes i avsnitt 5.2.4.

*Det sosiale miljøet* og *ledsagere* ble også nevnt som påvirkningsfaktorer for å delta i idrett, og disse drøftes senere.

## Ingrid

Ingrid omtaler seg selv som en målbevisst og sta treningsnarkoman. Hun forteller at idretten er viktig for hennes generelle livskvalitet og mener at hun fungerer bedre i hverdagen når hun trener aktivt: "*... det gir deg så mye bra... det gir deg det ekstra løftet i hverdagen.*" Hun forteller at hun alltid har hatt en indre motivasjon for trening, men i voksen alder har hun i tillegg fått en større ytre motivasjon. Det å gjøre treneren til lags og det å kunne vise omgivelsene hva hun er god for, er viktigere for henne i dag enn det var tidligere.

Hun forteller at moren og faren var opptatt av hvor viktig det var for henne å være i fysisk aktivitet, derfor hjalp de henne tidlig inn i organisert idrett. Spesielt faren framheves som en

viktig støttespiller, og en person hun har drevet mye fysisk aktivitet sammen med gjennom oppveksten.

Ingrid tar som regel offentlig transport til og fra treningene, og idrettslaget hjelper til med transport, skismøring og ledsaging i forbindelse med konkurranser. Hun forteller om positive erfaringer med ledsagere, og at dette har bidratt til å gjøre idretten lettere tilgjengelig for henne. Hun framhever ledsageren som en viktig støttespiller, og en som er med på både oppturer og nedturer på idrettsarenaen.

Hennes generelle inntrykk av trenernes evne til å tilrettelegge for henne, er at det ikke fungerer optimalt, men at de gjør så godt de kan. Hun peker blant annet på deres manglende kompetanse på synshemming og mener at de aldri har satt seg ordentlig inn i hennes situasjon. Hun er usikker på om det er fordi de ikke *tør* å spørre om hennes behov, eller om det er fordi de ikke er interessert i å vite det. Summen av dette gjør at hun innimellom kan føle seg som en byrde i idrettsmiljøet.

Ingrid likte kroppsøvingen på skolen godt, men det var enkelte aktiviteter som hun syntes var vanskelige å oppleve mestring i, for eksempel orientering:

*Vi hadde orientering, og det var skikkelig fælt. Vi fikk et kart og skulle finne masse poster. Opplevde å ikke finne en eneste én, skjønte ikke kartet. Og så, når du endelig klarte å skjønne ... kanskje én post på kartet ... hvor den var, så fant du ikke posten, for posten var grønn, og den hang i ei grønn busk.*

Alle de ulike aktivitetene i kroppsøving skulle i tillegg vurderes med karakterer, og hun opplevde derfor rammevilkårene som urettferdige.

Ingrid forteller at venner hadde liten betydning for at hun begynte med idrett i barndommen, men at dette har hatt stor betydning i voksen alder. Hun opplever at det er et mer sosialt fokus i idrettsmiljøet nå enn det var tidligere. Til tross for at hun trives i det sosiale miljøet i idrettslaget, trener hun likevel mer individuelt enn i organiserte treninger.

## **Lars**

Lars liker å være i god fysisk form og framhever mestringsfølelsene som idretten gir ham. Han trekker fram gode prestasjoner i ro-regattaer og skirenn som motivasjonsfaktorer, men understreker at også den generelle gleden av å bare være i aktivitet, gir ham motivasjon for å

trene. Nå for tiden trener han hovedsakelig for å holde seg i god form, og deltar i færre konkurranser enn han gjorde for halvannet år siden.

Han er usikker på om han hadde vært aktiv i idrett i dag, dersom det ikke hadde vært for morens og farens engasjement. Han trekker spesielt fram farens engasjement og vilje til å ta ham med på ulike aktiviteter for å prøve ut hva som fungerte: *"Et tips er jo å få en mor eller far som er glad i å trene selv også [Latter]."*

Lars nevner mangel på ledsagere som et generelt problem for synshemmede idrettsutøvere, men han er fornøyd med hvordan det fungerer for ham selv. Han kommer seg til og fra treninger og konkurranser ved å ta bussen, gå eller at noen i familien kjører ham. Han forteller at det innimellom kan være vanskelig å motivere seg for trening når man ikke kan kjøre til treningene selv, og han mener derfor at det ville vært lettere å trene på treningsstudioet rett over gaten. Han foretrekker likevel å trene i idrettslaget, blant annet på grunn av det han kaller for *"den sosiale gevinsten"*.

*Det er klart at hadde jeg valgt ... for eksempel et treningsstudio, så har jeg det rett over gata her, men ... jeg ser gevinst i å trene i et idrettslag. ... Og da går jeg heller den lille biten ekstra ... eller tar en buss for å komme til treninga, eller spør noen i familien, da, om å kjøre meg. ... Så jeg vil jo si at tilgjengeligheten [til idrettsmiljøet] er god. Men ... selvfølgelig, hadde jeg valgt et treningssenter, så kunne det vært helt optimalt.*

Lars opplever at trenerne har relativt liten innsikt i synshemmingens begrensninger for ham som idrettsutøver, men understreker at utfordringer som dukker opp, som regel løser seg på en grei måte. Han mener at idrettslaget generelt tilrettelegger relativt lite, men at dette ikke er så viktig, fordi han som regel selv sørger for den tilretteleggingen som trengs for ham:

*... men nå som jeg ser litt dårligere enn jeg gjorde i starten, så sliter jeg, spesielt når det blir mørkt ... med å henge på. Så da er det mer avslappende å trene inne, og ... det er masse forskjellig jeg kan gjøre, spesielt på romaskin. ... Det har blitt veldig mange timer på romaskin, men det er effektivt og bra.*

Lars likte kroppsøving på skolen, men han mener at den ikke har hatt noen stor betydning for hans deltagelse i idrett: *"Det har vel bare vært en sånn tilleggsting."* For ham var kroppsøving kun noe som foregikk parallelt med det han opplevde som viktig, nemlig idretten.

Han kan ikke huske at venner hadde noen avgjørende betydning for hans valg om å begynne med idrett i barndommen. Han påpeker imidlertid at venner har en del å si for hans trivsel i idrettsmiljøet i dag: *"Hadde det ikke vært noen hyggelige folk der, så hadde jeg ikke giddet."*

## **Ulrik**

Ulrik har alltid likt å være fysisk aktiv og framhever treningens positive innvirkning på hans generelle velvære. I tillegg motiveres han til trening for *"å holde ulike skader i sjakk"*. Da han var 14 år gammel, fikk han tilbud om å være med å seile i VM for synshemmede, noe som ble utslagsgivende for at han begynte å trene aktivt med seiling.

Han forteller at foreldrene hans alltid har motivert ham til å være fysisk aktiv, og at de har hjulpet til med transport og ledsaging ved behov. De har latt ham prøve ut nye ting, selv om det har virket vanskelig i startfasen. Målet deres har alltid, som han selv sier, vært å behandle ham mest mulig likt som en person uten synshemming. Derfor mener han at foreldrene er en viktig årsak til at han kan gjøre mange av de tingene han gjør i dag.

Ulrik kommer seg til og fra båthavna ved å gå eller å ta bussen, men er avhengig av skyss når han skal til seilerforeningen, som ligger lengre unna. Treningsstudioet nede i gaten er den lettest tilgjengelige treningsarenaen for ham, derfor tilbringer han aller mest tid der. Han uttrykker en bekymring for ledsagermangelen som han mener synshemmede idrettsutøvere sliter med, men akkurat som Lars, har han selv positive erfaringer med ledsaging. Han forteller at ledsagerne blant annet er med som mannskap på båtene han seiler.

Mannskapet på båten fungerer i stor grad som sine egne trenere og tilretteleggere, noe Ulrik synes at fungerer bra. Utenom det, så synes han ikke at det er behov for så mye tilrettelegging:

*Om bord i en båt er det et begrenset område og du er alltid på samme sted, og det ser alltid nøyaktig likt ut som det gjorde forrige gang du var der. ... Så sånn sett er jo seilingen veldig praktisk i forhold til synshemming, for det er alltid likt og ... det er alltid et begrenset område. Båten er så og så lang, så og så brei, og så og så høy. Og alt befinner seg der det var sist du så etter det.*

Skolens kroppsøvingsundervisning har hatt liten betydning for hans deltagelse i idrett, fordi den inneholdt så mange aktiviteter som ikke motiverte ham, blant annet ballspill og sirkeltrening. Han påpeker imidlertid at kroppsøvingen *kan* ha betydd en del for hans *evner* til å være fysisk aktiv. Venner hadde også liten betydning for at han begynte med idrett i



utgangspunktet, men i dag har dette stor betydning for hans trivsel i idrettsmiljøet. Han forteller at en stor andel av vennene hans driver med idrett.

### **Irene**

Irene begynte i Hodr fordi hun alltid har likt å være i fysisk aktivitet. Hun forteller at foreldrene hennes var en viktig årsak til at hun var så mye i aktivitet da hun var yngre, og helt fra hun var en liten jente, ble hun sendt ut for å leke og være i aktivitet sammen med de andre barna. Nå for tiden trener hun først og fremst for å holde seg i form. Hodr ble et naturlig valg fordi treningene foregår på de synshemmedes premisser, noe som gav henne en ekstra trygghet og motivasjon til å delta. I tillegg kjente hun noen som trente der.

Hun går til og fra treningene og opplever på den måten at tilgjengeligheten til idrettslaget er god. Hun er ganske sikker på at hun ville ha begynt å trene i Hodr tidligere dersom hun hadde visst om tilbudet. Hun savner imidlertid bedre synliggjøring av Hodr sitt tilbud: *"Du må på en måte ha noen som forteller deg om tilbudet."*

Irene er svært fornøyd med trenernes kompetanse på synshemming, blant annet ved at de informerer, demonstrerer, lytter og gir tilbakemeldinger på måter som er lett forståelig for personer med nedsatt syn. Hun er generelt fornøyd med måten treningene i Hodr blir lagt opp på de synshemmedes premisser:

*Jeg syns de er gode til å tilrettelegge [ i Hodr]. ... Det er liksom ikke noe problem. Det skal bare tilrettelegges for synshemmede. Sånn er det, det er ikke noe spørsmål på området ... så jeg syns det er veldig bra.*

Hun opplevde skolens kroppsøvingundervisning som veldig gøy, og den gav henne motivasjon til å være fysisk aktiv. Mange av minnene hennes fra kroppsøvingstimene er imidlertid som en normalt seende elev, siden hun gradvis begynte å se dårlig fra hun var 11 år gammel.

Venner har alltid inspirert henne til å være fysisk aktiv, og det var en venninne som fortalte henne om Hodr sitt tilbud. Det å kunne trene sammen med venner er en viktig faktor for at hun deltar i idrett: *"Jeg har lyst til å trene sammen med noen, fordi det er mye hyggeligere."*

## 5.2.4 Drøfting av påvirkningsfaktorer

Informantenes beskrivelser av påvirkningsfaktorer for sin deltagelse i idrett viser at det er to faktorer som peker seg ut som suksessfaktorer for alle fire: *egenmotivasjon* og *foresatte*. De andre faktorene oppleves litt forskjellig.

### Egenmotivasjon som suksessfaktor

Alle informantene i denne undersøkelsen framhever egenmotivasjonens betydning for deltagelsen i idrett. I begrepet *egenmotivasjon* legger jeg både *indre* og *ytre* motivasjon, noe som er belyst i avsnitt 3.3.1.

For informantene som trener i lokale idrettslag kan det virke som at det er den *indre* motivasjonen som er den viktigste drivkraften for deltagelsen i idrett. Gleden av å holde på med fysisk aktivitet og følelsen av velvære legges mer vekt på i deres besvarelser, enn for eksempel gleden av å vinne pokaler eller å motta ros fra treneren. Disse informantenes beskrivelser harmonerer med det Imsen (2005) og Deci og Ryan (2000) skriver om indre motivasjon, nemlig at aktiviteten springer ut av interesse og har sin egen belønning i form av glede av selve aktiviteten.

Disse tre hevder at de sannsynligvis også ville ha trent aktivt dersom det *ikke* fantes et aktuelt treningstilbud i nærheten av der de bor. Det betyr at deres motivasjon for å trene og være fysisk aktive er til stede, helt uavhengig av om de trener i et idrettslag eller ikke.

Alle informantene gir uttrykk for at også den *ytre* motivasjonen er viktig for deres deltagelse i idrett, blant annet nevnes viktigheten av anerkjennelse fra idrettsmiljøet og gode resultater i konkurranser. Det siste er riktignok ikke så aktuelt for informanten i Hodr, men til gjengjeld er anerkjennelse fra miljøet, blant annet ros fra trenerne, en viktig motivasjonsfaktor for henne. Hun framhever for øvrig også sin indre motivasjonen for trening, men i motsetning til de tre andre, tror hun neppe at hun ville ha trent aktivt dersom ikke Hodr fantes i nærheten. Dette er med på å støtte opp om Sæbus (2011) undersøkelse, hvor han fant at ytre motivasjon trolig i liten grad bidrar til stabil og vedvarende økt aktivitetsnivå over tid.

Gjennom intervjubesvarelsene kommer det fram at to av informantene mener trenerne har manglende kompetanse på synshemming. I tillegg opplever Ulrik noe av det samme når de, som han sier, leier inn trenere utenfra. Manglende kompetanse blant idrettsledere var en av

konklusjonene i Sørensen et al. (2003) sin evaluering av integreringsprosessen (Jamfør avsnitt 2.1.2), noe som tyder på at dette er en generell problematikk blant idrettsutøvere med en funksjonsnedsettelse. Dette har imidlertid ikke påvirket de tre informantenes ønske om å delta i et lokalt idrettslag i noen særlig stor grad. Deres personlige egenskaper og egenmotivasjon for trening, veier i stor grad opp for dette.

Disse tre informantene har fokus på hvordan de *selv* kan gjøre treningsforholdene best mulig, og eventuelt på hvilke alternative treningsmetoder som er aktuelle når de andre gjør noe som de ikke kan delta på. De gir også inntrykk av å ha et ønske om å bidra til å øke kompetansen på synshemming hos trenerne, blant annet gjennom informasjon og veiledning, framfor å la mangelen på kompetanse stoppe dem. På denne måten tar de selv grep om situasjonen og reduserer barrierene for deltagelse i idrett på egenhånd. Det behovet som informantene har for å ta ansvar og kontroll på egen situasjon, kan sees i sammenheng med Deci og Ryans (2000) teori om *selvbestemmelse*, der de blant annet beskriver behovet for å ta egne valg for å sette i gang og påvirke egne handlinger.

De tre informantene i lokale idrettslag, gir alle uttrykk for manglende tilrettelegging i idrettslagene som de trener i, men til tross for dette gir de likevel inntrykk av å trives godt. I stedet for å la seg stoppe av manglende tilrettelegging, gir de i stedet uttrykk for et ønske om å tilrettelegge på egenhånd når de ser et behov for det. Disse holdningene stemmer overens med Sæbu (2011), som i sin undersøkelse konkluderte med at tilrettelegging ikke hadde så stor betydning for deltagelse i idrett, og at man i stedet burde fokusere mer på indre motivasjon.

I motsetning til informantene som trener i lokale idrettslag, er informanten i Hodr godt fornøyd med trenernes evne til å legge til rette og deres kompetanse på synshemming. Hun har derfor ikke de samme behovene for å tilrettelegge på egenhånd eller bidra til økt kompetanse om synshemming blant trenerne. Hun trener, som hun selv sier, allerede i et idrettslag der det er god kompetanse på synshemming, og der treningene er tilrettelagt for synshemmede.

På bakgrunn av det som er beskrevet ovenfor, kan det virke som de tre informantene i lokale idrettslag trener der *til tross for* det de opplever som manglende tilrettelegging og kompetanse på synshemming, mens informanten i Hodr trener der *på grunn av det hun* opplever som god

tilrettelegging og kompetanse på synshemming. Det som oppleves som mangelfullt i lokale idrettslag, oppleves altså som en styrke i Hodr.

### **Foresatte som suksessfaktor**

På spørsmål om hva som er den viktigste årsaken til at de har lyktes i å delta i et idrettsmiljø, nevner alle de tre informantene i lokale idrettslag sine foreldre. Informanten i Hodr nevner riktignok ikke disse som den viktigste årsaken til at hun deltar i organisert fysisk aktivitet *i dag*, men hun framhever deres betydning for at hun ble fysisk aktiv i *barndommen*.

Gjennom intervjubesvarelsene kommer det fram at foreldrenes engasjement helt fra informantenes barndom, danner grunnlaget for deres motivasjon for å delta i idrett. Foreldrene innsats nevnes oftest i forbindelse med utprøving av nye aktiviteter og transport til og fra treningene. For to av informantene spiller foreldrenes innsats en viktig rolle også i voksen alder. Synshemmingen medfører at informantene ikke har mulighet til å kjøre eller sykle til treningene på egenhånd, derfor er de mer avhengige av skyss enn det man kan forvente at normalt seende idrettsutøvere er. Dette harmonerer med Elnan (2010) som skriver at synshemmede er den gruppen av funksjonshemmede som i størst grad trenger assistanse og hjelp til transport.

Informantenes besvarelser viser at foreldrene i tillegg har fungert som "døråpnere", ledsagere, motivatorer og treningspartnere, og de har stått hardt på for at barna skulle ha de samme mulighetene som sine normalt seende jevnaldrende. I og med at alle de tre informantene som trener i lokale idrettslag fortsatt deltar i idretter som de ble introdusert for i barndommen, kan det virke som om foreldrenes innsats har vært både gjennomtenkt og god.

I tillegg tyder besvarelsene på at foreldrene hadde et mål om å få barna interessert i fysisk aktivitet så tidlig som mulig. Ikke bare for å gi dem mulighet til å være i fysisk aktivitet, men også for å få dem inn i et sosialt miljø. Det kan virke som de bevisst har brukt idretten som en arena for sosial interaksjon med jevnaldrende barn, og samtidig medvirket til at barna deres ble fysisk aktive. Alle informantene framhever betydningen av at foreldrene fikk dem inn i et idrettsmiljø så tidlig som de gjorde, og de mener dette har mye å si for at de fortsatt deltar i idrett i dag. Lars og Ulrik går så langt som å si at de er usikre på om de i det hele tatt ville ha drevet med idrett, dersom det ikke hadde vært for foreldrenes innsats gjennom oppveksten. Bjørgen og Augestad (2001) mener det må settes i gang holdningsskapende arbeid om

gevinstene av fysisk aktivitet, rettet mot foresatte til synshemmede barn. Informantene i denne undersøkelsen vil i så fall kunne fungere som gode eksempler på foreldrenes betydning.

Foresattes betydning for barnas deltagelse i idrett er imidlertid ikke unikt for informantene i denne undersøkelsen. Når for eksempel kjente idrettsutøvere intervjues om årsaker til at de har lyktes med idretten sin, blir ofte de foresatte nevnt, jamfør langrennsløperen Therese Johaug og den tidligere alpinisten Kjetil Andre Aamodt i avsnitt 2.2.3. Intervjubesvarelsene kan imidlertid tyde på at informantene i denne undersøkelsen har et større *avhengighetsforhold* til sine foresatte enn det man kan forvente blant normalt seende idrettsutøvere. Dette inntrykket harmonerer med resultatene i Vanebo og Augestads (1996) undersøkelse, som viste at synshemmede i større grad enn normalt seende er avhengige av at de foresatte stiller opp for dem.

*Egenmotivasjon* og *foresatte* nevnes som de to viktigste suksessfaktorene for informantenes deltagelse i idrett. For å sette disse to i sammenheng, så kan det virke som det er de *foresatte* som er den viktigste årsaken til at informantene *startet* med idrett, men at det er informantenes *egenmotivasjon* som er den viktigste grunnen til at de har valgt å *fortsette* med idrett. Og på samme måte som foreldrene fungerte som motivatorer og tilretteleggere i informantenes barndom, er det i voksen alder dem selv som fungerer som sine egne motivatorer og tilretteleggere.

### **Andre suksessfaktorer**

Informantenes beskrivelser av *tilgjengelighet* viser at begrepet forstås på to måter. Det ene er tilgjengelighet med tanke på å komme seg til og fra idrettsarenaen, og det andre er tilgjengelighet i form av mulighet til å kunne delta på lik linje som de andre. Her nevnes tilgangen på *ledsagere* som en viktig suksessfaktor. Sammenhengen mellom tilgjengelighet og ledsaging påpekes for øvrig også av Elnan (2010) i avsnitt 2.2.3.

Informantene er delte i opplevelsen av tilgjengelighetens betydning for sin deltagelse i idrett. To av dem opplever tilgjengeligheten til idretten som god, og som en viktig årsak til at de deltar i idrett. Informantenes opplevelser stemmer derfor kun delvis med Elnan (ibid.), som mener at det er grunn til å tro at idretten oppleves mindre tilgjengelig for personer med en funksjonsnedsettelse. Det kan virke som et paradoks at to av informantene opplever idrettens tilgjengelighet som en viktig årsak til at de deltar i idrett, samtidig som de samme to velger å

trene mer individuelt enn i organiserte treninger. Et mulig svar kan være at de opplever andre treningsarenaer som enda lettere tilgjengelig, for eksempel et treningsstudio rett nede i gaten.

De tre informantene som trener i lokale idrettslag har erfart at det er en generell mangel på ledsagere for synshemmede idrettsutøvere, noe som også påpekes av Likestillings- og diskrimineringsombudet (2008) og Elnan (2010). De understreker imidlertid at de *selv* har gode erfaringer med ledsagere og framhever ledsagernes betydning for deres trivsel i idrettsmiljøet.

Det å ha *venner* i idrettsmiljøet, oppleves som en viktig faktor for informantenes trivsel *i dag*, men det er ingen av informantene som gir uttrykk for at venner hadde noen betydning for at de *begynte* med idrett i barndommen.

Sæbu (2011) mener det er viktig at de første erfaringene med fysisk aktivitet er av positiv art og fremhever derfor skolens betydning. Informantene i denne undersøkelsen har imidlertid både gode og dårlige opplevelser med *skolens kroppsøvingsundervisning*. Det er kun informanten i Hodr som mener at skolens kroppsøvingsundervisning har hatt betydning for hennes deltagelse i idrett. Hun var imidlertid ikke synshemmet i tidlig skolealder, noe som kan forklare årsaken til at hun, i motsetning til de andre informantene, opplever dette som en suksessfaktor for deltagelsen i idrett. Hun er for øvrig den eneste av informantene som opplever *idrettens evne til å legge til rette* for sine behov, som en suksessfaktor. Dette siste har sannsynligvis en direkte sammenheng med at hun trener i et idrettslag som er spesielt tilrettelagt for synshemmede.

---

I dette avsnittet har vi sett at informantenes *egenmotivasjon* og deres *foresatte* trekkes fram som suksessfaktorer for at de deltar i idrett. Videre kan det virke som om informantene som trener i lokale idrettslag har mange sammenfallende meninger om suksessfaktorer, mens informanten som trener i Hodr har litt andre meninger.

I det neste avsnittet drøfter jeg *psykososiale forhold*, og hvilken betydning dette har for informantenes deltagelse i idrett.

## 5.3 Psykososiale forhold

Nedenfor drøfter jeg informantenes *selvoppfatning* og *mestringsopplevelser* knyttet til idrettsdeltagelsen. Deretter drøfter jeg informantenes *tilhørighet* og *identitet* i idrettsmiljøet.

### 5.3.1 Informantenes beskrivelser av selvoppfatning og mestringsopplevelser

Alle informantene i denne undersøkelsen forteller at de opplever idrettsmiljøet som en arena for mestring. Dette gjelder både mestring av aktivitetene og det sosiale samspillet. Videre mener de at disse mestringsopplevelsene virker positivt inn på selvoppfatningen.

**Ingrid** forteller at gode opplevelser med fysisk aktivitet gjennom oppveksten, har gjort henne mer "*sulten*" på idrett. Hun mener at mestringsopplevelsene som hun får gjennom idretten, er med på å gi henne et godt selvilde:

*Du får nå selvfølgelig... et godt selvilde av å mestre. ... Så du får nå et godt inntrykk av deg selv. Og gjennom idretten, så får du også... veldig god kontroll ... på dine egne grenser. Hva du kan og ikke kan, både mentalt og fysisk.*

Hun er bevisst på, og innforstått med, at det ikke er alt hun har realistiske muligheter til å oppleve mestring i. Hun har derfor måttet velge bort enkelte aktiviteter som hun egentlig kunne tenkt seg å delta i, deriblant fotball.

Hun forteller at hun unngår å tenke for mye på hvilket nivå de normalt seende idrettsutøverne befinner seg på. Fokuset er på egne ferdigheter, for eksempel det å gå teknisk bra på ski. Selv om hun ikke går like fort som de andre, opplever hun likevel mestring, blant annet ved å være det hun kaller for "*et teknisk øvingsilde*" på enkelte øvelser, for eksempel at hun demonstrerer tyngdeoverføring på ski for de andre. Dette gir henne en mestringsfølelse: "*Selv om du på en måte henger bak, så er det noe du er bedre på likevel.*"

**Lars** forteller at de gode følelsene han får gjennom sin deltagelse i idrett, henger sammen med mestringsopplevelser. Han har blant annet oppnådd gode resultater i løping, og i aktiviteter han selv beskriver som "*idretter som man jobber og sliter litt med med.*" Dette er aktiviteter som han selv mener at han har best forutsetninger for å gjøre det godt i. Han forteller at han i størst mulig grad prøver å fokusere på hvilke muligheter han har som

idrettsutøver, framfor å bruke tid og energi på å bekymre seg over hvor dårlig han ser. Han finner for eksempel alternative treningsmetoder når de andre skal ut å løpe i terrenget.

Lars opplever det å delta og å være inkludert i et helt vanlig idrettsmiljø som mestring i seg selv: *"Det at man mestrer og er med i et vanlig idrettsmiljø, det er positivt, ... en ting man kan gjøre på lik linje med alle andre."* Han forteller at mestringsfølelsene han får gjennom deltagelsen i idrettsmiljøet også virker positivt inn på hans generelle velvære: *"Det er når man mestrer ting ofte, at de litt gode følelsene kommer."*

Han opplever ikke seg selv som noe forbigående, men ønsker gjerne å vise andre synshemmede at det er mulig for synshemmede å delta i lokale idrettslag: *"... det er jo positivt for folk å få vite at man ikke er den første som prøver noe."*

**Ulrik** forteller at han opplever seilingen som veldig gøy, først og fremst fordi det er noe han føler at han behersker. Han forteller at han mestrer forholdene om bord på båten godt, blant annet ved å benytte alternative måter å 'se' på: *"Seiling går veldig mye på syn ... Jeg må stole mer på følelser og hørsel."* Han understreker at det er viktig for ham å prøve ut ting før han eventuelt konkluderer med at det er noe han ikke kan gjøre:

*Jeg godtar veldig sjelden at det er noe jeg ikke kan gjøre, før jeg har prøvd det ... og bevist for meg selv at jeg ikke kan gjøre det. ... Altså, jeg styrer gjerne båten, det er ikke noe problem, så lenge jeg har noen med meg om bord som kan fortelle meg hvor land er hen.*

Ulrik trekker paralleller mellom mestring og selvoppfatning: *"Deltagelsen i idrett har en del å si [for selvoppfatningen], fordi det er en mestringssak. Jeg ser at dette er en ting jeg får til."* Han er samtidig klar på at synshemmingen også gir begrensninger på hvor høyt nivå han kan prestere på: *"Jeg klarer meg helt greit i miljøet som vi er [seiler] i her, men jeg har nok ingenting på et høyere nasjonalt nivå å gjøre."*

**Irene** forteller at hennes motivasjon for å trene i Hodr først og fremst dreier seg om å ha en god helse, og hun deltar derfor hovedsakelig på mosjonsbasis. Siden alle treningene i Hodr er lagt opp på de synshemmedes premisser, mener hun at det er lettere for henne å oppleve mestring der, enn hun tror det ville vært på et treningsstudio: *"Hodr tar utgangspunkt i de synshemmede, og de seende er med på de synshemmedes premisser."* Hun framhever trenerens gode kompetanse på synshemming, noe som motiverer henne til å yte litt mer for hver gang.



Hun synes at deltagelsen i Hodr har gjort det lettere for henne å være synshemmet, blant annet fordi hun har flere likesinnede å sammenligne seg med der. Det å kunne dele egne erfaringer og høre om andres erfaringer i det hun omtaler som *"uformelle situasjoner"*, er viktig for henne: *"Man opplever at noen har noen av de samme erfaringene som deg selv, og som gjør at jeg ikke føler meg alene om det."*

### **5.3.2 Drøfting av informantenes selvoppfatning og mestringsopplevelser**

Et fellestrekk med informantene i denne undersøkelsen, er at de alle opplever fysisk aktivitet som noe lystbetont, og idrettsmiljøet som en arena for mestring. Videre gir alle uttrykk for at deltagelsen i idrett er positivt for selvoppfatningen. Dette harmonerer med Bredahl (1997) som mener at det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og en positiv selvoppfatning.

Resultatene i undersøkelsen viser at informantene har et gjennomgående fokus på egne ferdigheter, og de gir inntrykk av å ha et realistisk og bevisst forhold til de begrensningene som synshemmingen medfører. De har derfor valgt både idrettsgrener og treningsopplegg ut fra egne forutsetninger, det vil si der de selv mener at de har best forutsetninger for å oppleve mestring. Det å fokusere på egne ferdigheter er noe som Ellermann og Erdal (1996) framhever som vesentlig ved fysisk trening.

De tre informantene i lokale idrettslag styrer i stor grad sitt eget treningsopplegg og sine egne målsetninger for mestring. En av årsakene til dette kan være at dette dreier seg om viljesterke personer, med et ønske om å ha mest mulig kontroll på sin egen treningshverdag. Dette harmonerer med *behovet for selvbestemmelse*, hvor man, i følge Deci og Ryan (2000), må ha en viss grad av medbestemmelse på innhold og arbeidsformer. Dette er imidlertid ikke unikt for disse tre informantene, og er noe man også kan forvente at gjelder for normalt seende idrettsutøvere.

En annen årsak til at disse tre informantene i stor grad styrer sitt eget treningsopplegg, og som neppe gjelder for normalt seende idrettsutøvere, kan være det de opplever som manglende kompetanse på synshemming blant trenerne. De blir dermed nødt til selv å ta ansvar for eget treningsopplegg, selv om de gir inntrykk av at de gjerne kunne tenkt seg mer støtte trenerne. Det kan virke som informantene i Hodr også til en viss grad styrer sitt eget treningsopplegg, men i motsetning til de tre andre, gir hun uttrykk for at hun har god veiledning og støtte fra trenerne i dette arbeidet.

Ved å bestemme sine egne treningsopplegg og målsetninger for mestring, enten de trener i Hodr eller i lokale idrettslag, kan det virke som det blir lettere for informantene å fokusere på egne ferdigheter, framfor å sammenligne seg med andre. Nedenfor går jeg nærmere inn på hvordan det å ha fokus på egne ferdigheter kan påvirke selvoppfatningen.

### **Utvikling av selvoppfatning forklart ut fra kriterier for mestring**

Som tidligere nevnt, bruker informantene mye tid på å tilrettelegge og tilpasse egne målsetninger. Ved å fokusere på individuelle målsetninger, unngår de i stor grad å ty til det Skaalvik og Skaalvik (2005) kaller for *absolutte* og *relative* kriterier for mestring.

Dersom informantene i denne undersøkelsen var tvunget til å fokusere på *absolutte kriterier* for mestring, det vil si forhåndsdefinerte og felles kriterier for mestring for alle idrettsutøverne i gruppen, ville det, på grunn av synshemmingens begrensninger, blitt vanskelig for dem å oppleve mestring. På samme måte ville synshemmingens begrensninger gjort det vanskelig å oppleve mestring, dersom informantene hadde fokusert på *relative kriterier* for mestring. Det vil si at de sammenligner egne prestasjoner med andres. Skaalvik og Skaalvik (ibid.) skriver at dersom alle individer i en gruppe skal kunne oppleve og forvente mestring, krever det at hver enkelt har individuelle mål, og at kriteriene for mestring er relatert til disse målene.

Ved å fokusere på egne, individuelle målsetninger, sørger de for at kriteriene for mestring i stedet relateres til målene de selv har satt seg. På denne måten vil det, i følge Skaalvik og Skaalvik (ibid.) være mulig for dem å oppleve mestring og framgang. Utfordringen for de tre informantene som trener i lokale idrettslag, er dermed å få omgivelsene til å vurdere dem etter de samme kriteriene. Bare på den måten kan de oppleve å bli respektert som idrettsutøvere i miljøet. For informanten som trener i Hodr oppleves dette annerledes. Hennes treningsopplegg baserer seg også på individuelle målsetninger for mestring, men det kan virke som hun befinner seg i et miljø der omgivelsene i større grad vurderer og respekterer hverandre ut fra disse individuelle målsetningene.

To andre prinsipper som er med på å forklare hvordan selvoppfatning utvikles og påvirkes, er *indre kilde til selvoppfatning* og *ytre kilde til selvoppfatning*, beskrevet i avsnitt 3.2.1.

## Utvikling av selvoppfatning forklart ut fra kilder til selvoppfatning

Informantene har bevisst valgt idrettsgrener og aktiviteter som de har en forventning om å oppleve mestring i. Det kommer tydelig fram gjennom beskrivelsene at det å kunne oppleve mestring og glede med selve aktivitetene, er en viktig årsak til at de deltar og trives i idrett. I tillegg har de valgt idrettsmiljøer hvor de opplever å føle seg inkludert i det sosiale miljøet, noe som tre av informantene oppleves som mestring i seg selv. På bakgrunn av disse beskrivelsene, kan det virke som det er den *indre kilden til selvoppfatning* som er den viktigste drivkraften for informantenes deltagelse i idrett. Deres kilde til selvoppfatning kan derfor sies å falle inn under det Skaalvik og Skaalvik (ibid.) omtaler som *forventningstradisjonen*.

For de tre informantene i lokale idrettslag, er det imidlertid ikke nok bare å oppleve mestring og glede ved å gjøre selve aktiviteten. Besvarelsene viser at de er opptatt av konkurranseaspektet, derfor er disse tre i større grad enn informantene i Hodr opptatt av målbare mestringsoppnåelser, som for eksempel *hvor gode de er på de ulike øvelsene*. Sammenligning med andre og anerkjennelse fra omgivelsene har dermed *også* en betydning for opplevelsen av mestring. Gjennom besvarelsene kommer det fram at de i utgangspunktet prøver å unngå slike sammenligninger. Dette oppleves imidlertid som vanskelig, siden de befinner seg i et miljø hvor konkurranse er en naturlig del av konseptet. Ved å sammenligne egne prestasjoner med andres, i den hensikt å kunne vurdere hvor godt de har lyktes, benytter de den *ytre kilde til selvoppfatning*. Dermed vil man i dette tilfellet også måtte trekke fram det Skaalvik og Skaalvik (ibid.) kaller for *selvvurderingstradisjonen* når man skal forsøke å forklare deres kilder selvoppfatning.

Ingrids opplevelser av mestring når hun demonstrerer tyngdeoverføring på ski for de andre idrettsutøverne, er et eksempel der både indre og ytre kilder til selvoppfatning benyttes. For det første oppnår hun en følelse av mestring og kompetanse basert på å få til selve aktiviteten. Og for det andre oppnår hun en følelse av mestring og kompetanse siden det er noe hun opplever å være bedre på enn de andre. Dette er med på å gi henne en økt motivasjon og lyst til å fortsette med aktiviteten, og i følge White and Watt (1973) referert i Skaalvik og Skaalvik (2005) en styrket selvoppfatning.

---

Skaalvik og Skaalvik (2005) hevder at en viktig side ved vår selvoppfatning, er opplevelsen av *identitet*. Nedenfor drøfter jeg blant annet informantenes opplevelse av identitet og tilhørighet i idrettsmiljøet.

### 5.3.3 Informantenes beskrivelser av tilhørighet og identitet i idrettsmiljøet

Alle informantene gir uttrykk for at de har en tilhørighet til idrettsmiljøet de trener i. De er imidlertid litt delt i opplevelsen av om idrettsmiljøet først og fremst ser *idrettsutøveren* i dem eller om de først og fremst ser *synshemmingen*.

**Ingrid** synes at hun får stort utbytte av treningen fordi hun opplever det sosiale miljøet i idrettslaget som godt. Da synes hun det er lettere å være åpen om synshemmingen, noe hun mener er med på å skape en bedre forståelse om hennes behov fra omgivelsene. Hun forteller at hun har akseptert at synshemmingen er en del av henne og mener at hvis man ikke aksepterer seg selv, så blir det vanskeligere for omgivelsene å gjøre det. Det at hun er trygg på den hun er, mener hun har stor betydning for hennes trivsel og tilhørighet i idrettsmiljøet: *"Du er på en måte annerledes, men likevel ikke annerledes, da. Du blir sett på som en ærlig og åpen person. ... En som ikke er skummel. ... Nettopp fordi du er så trygg på den du er."*

Det å høre til i et fellesskap er en viktig årsak til at hun deltar i idrett: *"Du får liksom et fellesskap å høre til i ... Du får nye impulser, og du kan bidra som en ressurs."* Hun opplever imidlertid at idrettsmiljøet er delt med tanke på å anerkjenne henne som idrettsutøver: *"Det er vel alt etter som hvilken person man møter på egentlig."* Hun gir uttrykk for at hun noen ganger føler at hun er en byrde i treningsmiljøet, og hun er redd for at de andre føler at de må ta hensyn til henne. Hun forteller at hun ofte opplever å bli undervurdert med tanke på hva hun fysisk kan prestere, men at hun har ennå ikke har opplevd å bli overvurdert av de andre i idrettsmiljøet.

**Lars** framhever betydningen av det å være en del av et vanlig idrettslag og *"den sosiale gevinsten"* som han får i idrettslaget. Han forteller at det å få trene sammen med normalt seende idrettsutøvere, gir ham mange gode treningsopplevelser.

Han sier han har lært seg å leve med synshemmingen, siden han har vært synshemmet hele livet. *"Selvfølgelig, hvis jeg ikke ser noe, så tenker jeg på det, men da blir det at man raskt skifter fokus og tenker: Hvordan skal jeg løse det her på en best mulig måte?"* Han mener at

det løsningsorienterte fokuset han tar med seg inn i idrettsmiljøet, er med på å gjøre hverdagen lettere for ham: *"De andre glemmer etter hvert at jeg ser dårlig, og det er veldig fint, for da blir jeg bare en del av gjengen."* Han kan ikke huske å ha opplevd noen fordommer i idrettsmiljøet og mener det kan være fordi han tidlig fikk vist omgivelsene hva han kunne få til: *"Når de glemmer at jeg er synshemmet, så forsvinner fordommene også".*

**Ulrik** forteller at store deler av hans nettverk befinner seg innenfor idretten. *"Jeg trives veldig godt, det er tidvis veldig sosialt i treningsområdet."* Selv om flere av de han seiler med er blant hans beste venner, understreker han at det er den fysiske treningen som er den viktigste årsaken til at han deltar i idrett.

Han sier at han ikke tenker så mye på at han er synshemmet, og at han holder på med det han har lyst til uansett. Hans livskvalitet har, i følge ham selv, økt på grunn av deltagelsen i idrett. *"Jeg kjenner jo det at jeg både sosialt og fysisk sett er mye mer veltilpasset enn jeg var da jeg ikke drev med det [ idrett]."* Han opplever imidlertid at omgivelsene innimellom har feilaktige oppfatninger om hva han kan få til, og hva han ikke kan få til. I disse tilfellene er det viktig for ham å vise at han får til mer enn de tror. *"Ja vel, men la meg prøve da, så skal jeg bevise at du tar feil."*

**Irene** forteller at det sosiale samværet i treningsgruppen er den viktigste årsaken til at hun deltar i organisert fysisk aktivitet. Hun framhever det sosiale samværet både før, under og etter treningene og beskriver treningsmiljøet som et sted hvor hun føler seg trygg. Her opplever hun å få lov til å bare være én i mengden: *"Det er ålreit å kunne trene uten å være den som er den spesielle."*

Hun forteller at hun begynner å få aksept for synshemmingen, men at dette er en tidkrevende prosess. Hun mener at en av grunnene til at deltagelsen i Hodr har gjort det lettere å være synshemmet, er fordi hun får mulighet til å dele erfaringer med andre synshemmede:

*Det å få vite at vi er flere. Og flere med [latter] lignende erfaringer. Så det har mye å si. ... Det har egentlig vært litt godt, litt godt å bli kjent med folk på en sånn arena ... hvor man altså kan ... høre om erfaringer. Og at de erfaringene kommer litt sånn uformelt. Litt sånn i dagligtalen. Og ikke noe som er veldig spesielt og veldig stort.*

Hun mener at hun, som deltager i organisert fysisk aktivitet, ikke trenger å ha akseptert synshemmingen sin. Hun hevder imidlertid at det kan være greit å kjenne til sine egne begrensninger, og dermed vite hva man bør ta hensyn til når man trener.

### 5.3.4 Drøfting av informantenes tilhørighet og identitet i idrettsmiljøet

Informantene i denne undersøkelsen opplever å ha tilhørighet i idrettsmiljøene de trener i, og de vektlegger betydningen dette har for trivselen i idrettsmiljøet, og for deres motivasjon for å drive med fysisk aktivitet. Menneskers behov for å søke sosial trygghet og tilhørighet i sine omgivelser, påpekes blant annet i Deci og Ryans (2000) teori om selvbestemmelse.

#### **Først og fremst idrettsutøver, ikke først og fremst synshemmet**

Sentralt i denne undersøkelsen er at alle informantene gir uttrykk for helt eller delvis å ha akseptert de begrensningene som synshemmingen medfører. Spesielt de tre informantene som trener i lokale idrettslag gir uttrykk for å ha kommet langt i denne prosessen. Det kan virke som om denne aksepten gjør det lettere for dem å fokusere på hvilke muligheter de har som idrettsutøvere, framfor å fokusere på begrensningene. De gir inntrykk av å jobbe hardt for at disse begrensningene ikke skal komme i veien for deltagelsen på aktiviteter eller i det sosiale samspillet. På den måten kan de fokusere på identiteten som idrettsutøver, framfor identiteten som synshemmet.

Det kan virke som om informantenes aksept for egen synshemming gjør det lettere for dem å være åpne om den. For informanten som trener i Hodr oppleves det også lett å være åpen om synshemmingen, men dette er først og fremst fordi synshemming er det normale i Hodr. For informantene som trener i lokale idrettslag, er det flere barrierer som må forseres, men på bakgrunn av deres besvarelser, kan det virke som de er bevisste på å være åpne om synshemmingen. Det kan videre virke som at denne åpenheten gradvis bidrar til økt forståelse og kompetanse om synshemming både blant trenerne og treningskameratene. I forlengelsen av dette, kan man si at informantenes åpenhet om egen synshemming reduserer barrierer som er til hinder for deltagelse, blant annet den barrieren som Løvgren (2009) omtaler som *manglende kunnskap om konsekvenser av den konkrete funksjonsnedsettelsen*.

De tre informantene i lokale idrettslag sin åpenheten om synshemmingen, kan være med på med på å ufarliggjøre synshemmingen for de andre i idrettsmiljøet, noe som videre kan bidra til bedre trivsel og økt fokus på idrettsaktivitetene. Forutsetningene er dermed lagt for at identiteten skal knyttes opp mot *idrettsutøveren* med en synshemming, snarere enn den *synshemmede* idrettsutøveren. Dette harmonerer med Morken (2006) som mener at identiteten som funksjonshemmet ikke bør overskygge de andre identitetene.

Til tross for informantenes åpenhet om synshemmingen og fokuset på seg selv som idrettsutøver, så har de likevel litt delte meninger om hvorvidt omgivelsene først og fremst ser på dem som *idrettsutøvere* eller som *synshemmede*. I Hodr er fokuset på både idrettsutøveren og synshemmingen, men i dette miljøet oppleves fokuset på synshemming som noe nyttig og positivt. I lokale idrettslag kan imidlertid for mye fokus på synshemmingen lett oppleves som fordomsfullt. Ingrid mener hun har opplevd disse fordommene, siden hun aldri har blitt undervurdert i idrettsmiljøet. Med dette mener hun at omgivelsene tror at synsnedsettelsen hemmer henne mer enn den faktisk gjør. Dette samsvarer med det Løvgren (2010) omtaler som *sosiale barrierer*, og som er en hemmende faktor for deltagelse i fysisk aktivitet. Et eksempel fra den andre enden av skalaen, er Lars, som innimellom opplever at de andre i idrettsmiljøet glemmer at han er synshemmet. For han oppleves dette som en bekreftelse på at omgivelsene primært ser på ham som idrettsutøver, og sekundært som synshemmet. Hans opplevelser harmonerer med det Løvgren (ibid.), kaller for *opplevelse av anerkjennelse og inkludering*, og som er en fremmende faktor for deltagelse i fysisk aktivitet.

Informanten i Hodr gir uttrykk for ikke fullt ut å ha akseptert synshemmingen sin. Dette *kan* ha en sammenheng med at hun ble synshemmet først som 11-åring. Det kan også virke som om det er en sammenheng mellom hennes manglende aksept for sin synshemming og hennes valg av Hodr som sitt idrettslag. Her er det, som hun selv sier, vanlig å være synshemmet, og terskelen for åpenhet om synshemmingen og dens konsekvenser er lavere enn i et lokalt idrettslag. Det kan virke som at dette er med på å hjelpe henne i prosessen med å akseptere synshemmingen. Hennes opplevelser stemmer godt med det Boursier og Kahrs (2003) skriver om spesialidrettslag, nemlig at her får man en følelse av å være del av en gruppe som er i samme situasjon, og man får mulighet til å dele erfaringer med likesinnede.

På bakgrunn av dette kan det virke som at de tre informantene som mener de har akseptert synshemmingen, er de som har turt å ta utfordringen med å delta i lokale idrettslag. For informanten i Hodr, som fortsatt er i en prosess med å akseptere synshemmingen, føles det nok tryggere å delta i et idrettslag bestående av andre synshemmede.

### **Opplevelse av forskjellighet**

Elnan (2010) skriver at idrettsarenaen er en godt egnet arena til å fremvise personer med funksjonsnedsettelse på måter som bryter med stigmatiserende stereotyper. På samme måte som Cato Zahl Pedersen (jamfør avsnitt 3.2.2) utfordrer forventninger om måter å være på for

personer med nedsatt funksjonsevne, handler de tre informantene som trener i lokale idrettslag på måter som bryter med andre menneskers stereotype oppfatninger av hva personer med synshemming kan få til. De utfordrer de problemene som det å være synshemmet i et normalt seende idrettsmiljø medfører, ved at de både trener, konkurrerer og omgås med normalt seende idrettsutøvere. Man kan dermed si at deres mestringsstrategi faller inn under det begrepet som Grue (2001) kaller "*grensesprengerne*", eller "*personer som definerer sin egen identitet*". Ved å delta i et lokalt idrettslag sender de ut signaler til omverdenen om at det lar seg gjøre for synshemmede å trives og oppleve mestring i et lokalt idrettslag. De søker å løse de problemene som er forbundet med synshemmingen, framfor å problematisere dem. Derfor kjemper de for at synshemmingen skal tre i bakgrunnen slik at idrettsutøveren i dem kommer i fokus, noe som Råstad (1998) omtaler som *kompenserende mestring*.

Informanten som trener i Hodr har valgt å møte de utfordringene som synshemmingen medfører innenfor det hun opplever som et tryggere og mer inkluderende idrettsmiljø. Hun passer ikke like godt til Grue (2001) sitt begrep "*grensesprengerne*", siden hun unngår situasjoner der hennes synshemming og de begrensninger den medfører, risikerer å bli blottlagt for normalt seende treningskamerater. Hennes mestringsstrategi passer derfor bedre inn under det Grue (ibid.) beskriver som *reaktiv*, hvor personen i stor grad forholder seg til de rådende oppfatninger og forventninger om personer med funksjonsnedsettelse. Denne informanten bruker det Råstad (1998) omtaler som *tilbaketrekking som strategi*, altså en som trives best blant sine egne. Hun viser dermed en alternativ vei for synshemmede som har lyst til å tilhøre et idrettsmiljø, men som synes at det å trene i et lokalt idrettslag sammen med normalt seende, virker både skremmende og vanskelig.

### **En opplevelse av normalitet**

Uttrykk som "*en del av gjengen*", "*en i mengden*" og "*en del av et fellesskap*", går igjen i flere av besvarelsene. Det kan dermed synes som at et mål om *normalitet* (Jamfør avsnitt 3.2.2) i idrettsmiljøet er viktig for informantene i denne undersøkelsen. For de tre som trener i lokale idrettslag er målet om normalitet imidlertid en krevende utfordring, siden de er synshemmede idrettsutøvere som trener i et normalt seende idrettsmiljø. Det kan virke som de ikke ønsker for mye fokus på tilrettelegging, fordi de er engstelige for å bli sett på som den 'spesielle' i idrettsmiljøet. Løvgren (2009) skriver at den nedsatte funksjonsevnen fort kan bli en identitet i seg selv, og det er nettopp dette de tre informantene forsøker å unngå. For å kunne oppnå



målet om normalitet, kan det virke som om de ønsker å nedtone synshemmingens betydning, slik at de i størst mulig grad kan delta på lik linje med de andre. Ønsket om normalitet i idrettsmiljøet er dermed overlagt ønsket om tilrettelegging. I en del tilfeller velger de også å trene individuelt, framfor å delta i aktiviteter hvor de risikerer å føle seg stigmatisert.

Det kan dermed virke som om disse tre informantene har noen av de samme opplevelsene med fysisk aktivitet som informantene i Bredahls (2012) undersøkelse (Jmfør avsnitt 3.2.2). De fleste av hennes informanter hadde sine mest positive opplevelser med fysisk aktivitet i sammenhenger hvor deltagerne utførte aktiviteter hvor funksjonshemmingen kom i bakgrunnen.

Til tross for ønsket om å minimere tilretteleggingen, har disse tre informantene likevel et ønske om at idrettslaget skal bli bedre på tilrettelegging. Det kan virke som om de ønsker at idrettslaget skal legge forholdene til rette for dem, men at de selv skal bestemme hva de ønsker skal tilrettelegges. Dette kan henge sammen med at de ønsker å ha kontroll på hva som er nødvendig tilrettelegging og hva som kan virke stigmatiserende.

Deres bevisste undertrykking av identiteten som synshemmet, gjør at man kan stille seg spørsmålet om disse tre informantene fullt ut *har* akseptert sin synshemming. På den annen side, så kan dette også skyldes at det er *idrettsmiljøet* som ikke har akseptert, eventuelt forstått, omfanget av de begrensningene som en synshemming medfører. I så fall lander vi på et behov for kompetanseheving blant idrettsledere, noe som var en av konklusjonene i Sørensen et al. (2003) evaluering av integreringsprosessen (Jmfør avsnitt 2.1.2).

For informanten som trener i Hodr er det lettere å forholde seg til målet om normalitet. I motsetning til informantene som trener i lokale idrettslag, trener hun i et idrettsmiljø der synshemming er det normale, og tilrettelegging for synshemmede er en naturlig del av treningsopplegget. Dette gjør at hun slipper å bruke så mye energi på å "passe inn" i idrettsmiljøet.

Frykten for at synshemmingen skal bli den dominerende identiteten, på bekostning av identiteten som idrettsutøver, er ikke den eneste årsaken til at de tre informantene i lokale idrettslag ofte velger å trene alternativt. Besvarelsene tyder også på at deres *indre* motivasjon for fysisk aktivitet, gjør at de trives med å holde på med det, helt uavhengig av om de deltar

sammen med de andre eller ikke. Samtidig gir de inntrykk av å være så trygge på sin sosiale tilhørighet i miljøet, at de ikke er engstelige for å falle utenfor sosialt, selv om de ikke deltar på alle treningene sammen med de andre.

## 6 Oppsummering

I dette kapitlet summerer jeg først opp funnene i undersøkelsen. Deretter drøfter jeg metoden, og til slutt diskuterer jeg behovet for videre forskning på området. Min problemstilling var:

**Hva trekker synshemmede idrettsutøvere fram som suksessfaktorer for at de deltar i organisert fysisk aktivitet?**

### 6.1 Resultat

Undersøkelsen viser at det er mange likhetstrekk mellom de tre informantene i lokale idrettslag sine opplever av suksessfaktorer for deltagelsen i idrett. Informanten i Hodr har imidlertid litt andre opplevelser enn de andre.

#### Valg av idrettsgrener

Informantene sier de har behov for å drive med idrettsgrener som gir oversikt og kontroll, derfor har de bevisst valgt individuelle idrettsgrener. En av informantene deltar i lagseiling, men fordi vedkommende har faste, individuelle arbeidsoppgaver ombord på båten, kan dette likestilles med individuelle idretter. Alle informantenes foreldre trekkes fram som sentrale i prosessen med valg av idrettsgrener, gjennom blant annet motivering og utprøving av aktiviteter i barndommen.

#### Påvirkningsfaktorer

*Egenmotivasjon* og informantenes *foresatte* trekkes fram som de to viktigste suksessfaktorene for at de holder på med idrett. Alle fire understreker den viktige betydningen som disse faktorene har hatt. De har for øvrig ulike oppfatninger av *andre suksessfaktorer*.

#### *Egenmotivasjon*

For informantene i lokale idrettslag, kan det virke som det er den *indre* motivasjonen, gleden av å være i fysisk aktivitet og å tilhøre et idrettsmiljø, som er den viktigste drivkraften for trening. For informanten i Hodr, virker det som *indre* og *ytre* motivasjon for deltagelse er relativt likestilte. Hun uttrykker glede av å være fysisk aktiv, men sier hun ikke ville ha vært aktiv i organisert fysisk aktivitet dersom det ikke fantes et idrettslag spesielt tilrettelagt for synshemmede, i nærheten. Tilbakemeldinger fra trenere som innehar det hun opplever som god kompetanse på synshemming, fremheves som en ytre motivasjon for å trene.

Informantene i lokale idrettslag opplever ofte at aktivitetene ikke er godt nok tilrettelagt for synshemmede, og at trenerne mangler kompetanse på synshemming. Likevel velger de å trene i lokale idrettslag *til tross for* det de opplever som mangelfullt ved idrettslagene. Det kan virke som deres egenmotivasjon kompenserer for disse manglene, slik at de likevel opplever å trives i idrettsmiljøet. Informanten i Hodr opplever dette annerledes. Hun trener i Hodr *på grunn av* trenernes tilretteleggingsevne og kompetanse på synshemming.

### *Foresatte*

Alle informantene trekker fram foreldrenes betydning for at de begynte med idrett, og for to av dem har foreldrene fremdeles en viktig rolle. Foreldrenes sentrale rolle nevnes blant annet i forbindelse med transport, ledsaging, utprøving av nye aktiviteter og idrettsgrener, og som treningskamerater. Informantene framhever betydningen av at foreldrene fikk dem inn i organisert fysisk aktivitet så tidlig som de gjorde. Det kan virke som foreldrenes målsetning med å gjøre dette, var todelt: Å få barna fysisk aktive og å få dem inn i et sosialt miljø sammen med jevnaldrende. Informantene virker å være takknemlige for det viktige engasjementet som foreldrene har vist gjennom oppveksten deres. To av informantene er sågar usikre på om de ville ha vært medlemmer i et idrettslag i dag, dersom det ikke hadde vært for foreldrenes innsats gjennom mange år.

### *Andre suksessfaktorer*

To av informantene trekker fram idrettens *tilgjengelighet* som en suksessfaktor, og nevner blant annet dyktige ledsagere og nærhet til treningsarenaer som årsaker til dette. Informanten i Hodr opplever både skolens *kroppsøvingsundervisning* og *idrettens evne til å legge til rette* som suksessfaktorer. Hun har gode opplevelser med kroppsøvingen på skolen og er godt fornøyd med trenernes evne til å legge til rette for hennes behov. *Venner* oppleves som viktig årsak for informantenes trivsel og deltagelse i idrettsmiljøet *i dag*, men denne faktoren hadde liten eller ingen betydning for at de begynte med idrett i utgangspunktet.

### **Mestring og selvoppfatning**

Informantene forteller at de opplever idretten som en arena for mestring. Videre gir de uttrykk for at mestringsopplevelsene som de får gjennom idretten, fører til en positiv selvoppfatning. Samtidig gir de uttrykk for å ha fokus på egne ferdigheter, ved blant annet å lage egne individuelle målsetninger for mestring. Dette gjelder spesielt de tre informantene i lokale idrettslag. Disse tre uttrykker et behov for å ha kontroll på egne treningsopplegg, det vil si behov for selvbestemmelse (Jamfør avsnitt 3.3.2). Det kan imidlertid virke som dette behovet

i tillegg kommer som en konsekvens av det de opplever som manglende kompetanse på synshemming blant trenerne. Ved å bestemme egne målsetninger for mestring, kan det se ut som at det oppleves lettere for dem å fokusere på egne ferdigheter, framfor å sammenligne seg med andre. Det kan virke som at deres selvoppfatning styrkes ved at kriteriene for mestring (Jamfør avsnitt 3.1) måles ut fra disse individuelle målene.

Alle informantene deltar i idrettsgrener som de har en forventning om å oppleve mestring i, derfor kan man trekke inn *forventningstradisjonen* (Jamfør avsnitt 3.2.1) når man skal forsøke å forklare deres kilder til selvoppfatning. Informantene i lokale idrettslag gir imidlertid inntrykk av også å være opptatt av konkurranseaspektet og målbar framgang i idretten. Derfor kan man i deres tilfelle i tillegg trekke fram *selvvurderingstradisjonen*.

### **Tilhørighet og identitet**

Den sosiale tilhørigheten i idrettsmiljøet framheves som en suksessfaktor for informantenes deltagelse i idrett. De uttrykk for å identifisere seg selv som idrettsutøvere, og ønsker at dette skal være den dominerende identiteten. Dette gjelder spesielt informantene i lokale idrettslag, siden informanten i Hodr forteller at hun, i sitt idrettsmiljø, identifiserer seg selv *både* som idrettsutøver og synshemmet. Hennes mestringsstrategi kan beskrives som *tilbaketrekking* eller *reaktiv* (Jamfør avsnitt 3.1), siden hun gir uttrykk for at hun ikke fullt ut har akseptert synshemmingen sin. Dette kan være en av grunnen til at hun har valgt tryggheten i Hodr, hvor hun får mulighet til å trene sammen med andre synshemmede idrettsutøvere.

Informantene i lokale idrettslag gir uttrykk for å ha akseptert synshemmingen sin og de begrensningene den medfører, noe som kan være en medvirkende årsak til at de trives og føler tilhørighet i idrettsmiljøene sine. Deres mestringsstrategi kan sies å være *kompenserende* eller *å definere sin egen identitet*. De ser ut til å ha et ønske om å løse de problemene som er forbundet med synshemmingen, framfor å problematisere dem. Derfor jobber de for at synshemmingen skal tre i bakgrunnen slik at *idrettsutøveren* blir den dominerende identiteten, også i omgivelsene. Det kan på bakgrunn av dette virke som om de i mindre grad er opptatt av tilrettelegging, og heller søker å oppnå et mål om *normalitet* (Jamfør avsnitt 3.2.2).

## **6.2 Drøfting av metode**

I dette avsnittet drøfter jeg noen elementer som kan ha hatt innvirkning på resultatet i denne undersøkelsen.

Det kvalitative forskningsintervju som metode i undersøkelsen gav meg et bredt datamateriale å tolke besvarelsene ut fra. Jeg mener at metoden er spesielt godt egnet, siden den er basert på en samtale. Dette gav meg blant annet muligheten til å komme med tilleggsspørsmål ved eventuelle opphold i samtalen, der jeg fikk inntrykk av at informanten hadde flere interessante momenter å komme med. Metoden satte samtidig sine egne begrensninger ved at den ikke gav rom for å ha for stort utvalg, da dette ville ha blitt for tidkrevende med tanke på oppgavens omfang.

I denne undersøkelsen deltok det kun fire informanter. Det var kun *en* informant som representerte idrettslaget Hodr, noe som gjorde at datamaterialet ble bearbeidet på et litt tynt grunnlag for tolkning og analyse. Det kunne derfor vært en fordel med flere informanter i utvalget generelt, og spesielt i fra Hodr.

Resultatene baserer seg på uttalelser og beskrivelser som informantene gjorde under intervjuene. Kvaliteten på undersøkelsen var derfor helt avhengig av at informantene gav utfyllende og korrekte beskrivelser av fenomenet som skulle utforskes. Noen av spørsmålene handlet om erfaringer og opplevelser som skjedde en del år tilbake i tid, derfor var det en viss fare for at informantene kan ha husket feil. Jeg har imidlertid ingen grunn til å tro at de bevisst har gitt uriktige beskrivelser av egne opplevelser.

Under gjennomføringen av intervjuene visste informantene at undersøkelsen handlet om suksesshistorier, og dette kan ha påvirket svarene. I en undersøkelse med fokus på suksess, kan det ubevisst være lettere å huske de hyggelige opplevelsene og fortrenge de mindre hyggelige opplevelsene.

*Min førforståelse* dreide seg blant annet om erfaringer jeg hadde fra ulike aktivitetsleirer for synshemmede. Jeg har i tillegg selv vært aktiv i idrett gjennom mange år. Disse erfaringene kunne være med å legge føringer både på utarbeidelsen av intervjuguiden, gjennomføringen av intervjuene og analysen av datamaterialet. Gjennom hele forskningsprosessen var jeg derfor bevisst på at dette kunne medføre at jeg tolket hendelser og uttalelser ut fra en feilaktig førforståelse. Dalen (2005) kaller dette for "Den holistiske feilantagelsen" (Jamfør avsnitt 4.6.1). Derfor var det viktig å få avklart denne førforståelsen allerede i innledningen av denne oppgaven.

I tillegg kunne det at jeg kjente tre av informantene fra før, være med å påvirke deres besvarelser og mine tolkninger av dem. I forkant av intervjuene var jeg opptatt av å klargjøre min rolle som forsker, slik at fokuset under gjennomføringen av intervjuene fullt og helt var på spørsmålene i intervjuguiden.

En positiv effekt av min førforståelse, og det faktum at jeg kjente tre av informantene fra før, kan ha vært at de fant det lettere å snakke fortrolig med meg.

## 6.3 Veien videre

Denne undersøkelsen viser hva fire informanter mener er suksessfaktorer for at de deltar i organisert fysisk aktivitet. Resultatene kan ikke generaliseres, men mitt håp er at undersøkelsen kan inspirere andre synshemmede som kunne tenke seg å begynne med idrett. Det at de ser det er mulig for synshemmede å delta og trives i et idrettsmiljø. Lars satte ord på dette: *"... det er jo positivt for folk å få vite at man ikke er den første som prøver noe."* I tillegg håper jeg at resultatene av denne undersøkelsen, på samme måte, kan komme til nytte for miljøet rundt synshemmede personer, for eksempel foresatte, venner, skolepersonale og idrettsledere.

I en studie som denne, ville det vært en fordel om flere informanter hadde inngått i undersøkelsen. Et større utvalg ville gitt større bredde i datamaterialet og følgelig større tyngde i resultatene. Dette ville igjen kunne økt forutsetningene for å overføre resultatene til flere synshemmede idrettsutøvere. Bare innenfor det lille utvalget som er brukt i denne undersøkelsen, kom det fram individuelle forskjeller, og dette gjaldt i særlig grad forskjellene mellom informantene i lokale idrettslag og informanten i Hodr. Det kunne derfor vært interessant å gjøre en undersøkelse på et større utvalg av medlemmer i Hodr, for å se nærmere på om deres opplevelser av suksessfaktorer stemmer overens med informanten som deltok i denne undersøkelsen.

Resultatene i denne undersøkelsen tyder på at det er viktig at foresatte tidlig engasjerer seg i fysisk aktivitet med barna. En mulighet kan derfor være å rapportere funnene på ulike kurs hvor foresatte til synshemmede barn og ungdom deltar. Dette kan for eksempel dreie seg om kurs på Huseby kompetansesenter eller i regi av Norges Blindforbund. Det kunne også vært interessant å gjøre en undersøkelse på hvilke tanker og erfaringer som foresatte til synshemmede barn og unge har til temaet fysisk aktivitet.

# Litteraturliste

- Augestad, L. B. (2001). Physical education and leisure time activities - the situation in Norway. *Synspunkt*, 1/2001, 23-27.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Befring, E. (2007). *Forskningsmetode med etikk og statistikk*. Oslo: Det norske Samlaget.
- Bjørgen, K., & Augestad, L. B. (2001). Synshemmede barn. Deltagelse i kroppsøving og fysisk aktivitet på fritiden. *Spesialpedagogikk*, 66(4), 9-14.
- Boursier, C., & Kahrs, N. (2003). Inclusion in sports. I H.V. Coppenolle, J.C. De Potter, A. Van Peteghem, S. Djobova, & K. Wijns (Eds.), *Inclusion and integration through Adapted Physical Activity*. (s. 77-114). Leuven: [Katholieke Universiteit].
- Bredahl, A.-M. (1997). *Kan man løbe fra problemerne? Om udvikling, synshandicap og idræt*. København: Hans Reitzels forlag.
- Bredahl, A.-M. (2012). *Freedom of the treadmill - Physical activity, disability and existence*. Akademisk avhandling, Norges idrettshøgskole, Oslo.
- Dalen M. (2011). *Intervju som forskningsmetode - en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Ellermann, K., & Erdal, I. L. (1996). *Synshandicappet folkeskoleelev: Idræt og integration - en projektrapport*. Hellerup: Social- og Sundhedsforvaltningen i København. Institutt for Blinde og Svagsynede.
- Elnan, I. (2010). *Idrett for alle? Studie av funksjonshemmedes idrettsdeltagelse og fysiske aktiviteter*. (NTNU Rapport nr. 2, 2010). Trondheim: NTNU.



- Folkehelseinstituttet. (2009). *Fysisk aktivitet - faktaark*. Hentet 10. november 2011, fra Folkehelseinstituttet  
[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft\\_5648&MainArea\\_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft\\_5648=5544:56857::1:5647:13:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5648&MainArea_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft_5648=5544:56857::1:5647:13:::0:0)
- Gangdal, J. (2006). *Kjetil Andre Aamodt - Den neste er den beste*. Oslo: Aschehoug.
- Grue, L. (2001). *Motstand og mestring*. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Helsedirektoratet. (2011). *Mestringsstrategier*. Hentet fra  
<http://sykmelderveileder.helsedirektoratet.no/utfordrende-tilstander/strategier/mestringsstrategier/Sider/default.aspx>
- Imsen, G. (2005). *Elevenes verden - Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Justis- og beredskapsdepartementet. (2005). *Likeverd og tilgjengelighet*. NOU 2005:8. Oslo: Justis- og beredskapsdepartementet.
- Kristiansen, G.-Å. (2012, 3. januar). På banen Mot ALLE ODDS. *Haugesund Avis*. Hentet 12. juni 2012, fra <http://www.h-avis.no/nyheter/pa-banen-mot-alle-odds-1.6694735>
- Kroppøving i klasse med elev som er synshemmet*. (2003). Oslo: Huseby kompetansesenter.
- Kulturdepartementet. (1999). *Idrettslivet i endring. Om statens forhold til idrett og fysisk aktivitet*. St.meld. nr 14 (1999-2000). Oslo: Kulturdepartementet.
- Kunnskapsdepartementet. (2006). *Veileder til opplæringsloven kapittel 9a - elevenes skolemiljø*. Hentet fra [http://www.regjeringen.no/nb/dep/kd/dok/lover\\_regler/reglement/2006/veileder-til-opplaringsloven-kapitel-9a-/3.html?id=437839](http://www.regjeringen.no/nb/dep/kd/dok/lover_regler/reglement/2006/veileder-til-opplaringsloven-kapitel-9a-/3.html?id=437839)
- Kvale, S. (2001). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S., & Brinkman, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Larssen, T. (2006). *Blinde elever i videregående skole. En oppfølgingsstudie av tilrettelegging og faglig funksjon for ett årskull*. Akademisk avhandling, Universitetet i Oslo, Oslo.

- Likestillings- og diskrimineringsombudet. (2008). *Likestilling og mangfold i norsk idrett: - bedre med flere på banen!* (Rapport, 2008). Hentet fra <http://www.lido.no/Global/Rapporter/idrettsrapport%202008%20for%20web.pdf>
- Lowenfeld, B. (1977). *Våre blinde barn*. Oslo: Gyldendal forlag.
- Løvgren, M. (2009). *Unge funksjonshemmede. Selvbylde, sosial tilhørighet og deltagelse i fritidsaktiviteter*. (NOVA Rapport nr. 9/2009). Oslo: NOVA.
- Mjaavatn, P. E. (1999). *Ungdom og fysisk aktivitet i Trondheimsområdet : en kartlegging av organisert og uorganisert fysisk aktivitet blant 14-17-årige ungdommer i Melhus kommune (sentrumsområdet) og Trondheim kommune (Lade og Charlottenlund bydeler)*. Trondheim: Sør-Trøndelag idrettskrets, Idrettens kompetansesenter.
- NESH. (2006). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Hentet 6. november 2011, fra <http://www.etikkom.no/no/Forskningsetikk/Etiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/>
- Morken, I. (2006). *Normalitet og avvik. Spesialpedagogiske utfordringer - en innføring*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Norges Blindeforbund. (2007). *Synshemmede, idrett og fysisk aktivitet*. Hentet 16. oktober 2011, fra Norges Blindeforbund <https://www.blindeforbundet.no/internett/nyhetsbrev/mars-2008-fysisk-aktivitet/hva-mener-norges-blindeforbund>
- Norges Blindeforbund. (2011). *Suksesshistorier*. Hentet 16. oktober 2011, fra Norges Blindeforbund <http://www.blindiarbeid.no/#suksesshistorier>
- Norges idrettsforbund. (2009a). *Definisjoner og informasjon*. Hentet 16. oktober 2011, fra Norges idrettsforbund <http://www.idrett.no/tema/idrettsregistreringen/definisjoner/Sider/default.aspx>
- Norges idrettsforbund. (2009b). *Historikk*. Hentet 16. mai 2012, fra Norges idrettsforbund <http://www.idrett.no/tema/funksjonshemmede/Sider/historie.aspx>
- Norges idrettsforbund. (2009c). *Klassifisering av synshemmede*. Hentet 16. oktober 2011, fra Norges idrettsforbund [http://www.idrett.no/SiteCollectionDocuments/IDRETT-200826-v1-Funksjonshemmede\\_Klassifisering\\_Synshemmede.pdf](http://www.idrett.no/SiteCollectionDocuments/IDRETT-200826-v1-Funksjonshemmede_Klassifisering_Synshemmede.pdf)

- Norges idrettsforbund. (2009d). *Om NIF*. Hentet 16. oktober 2011, fra Norges idrettsforbund <http://www.idrett.no/omnif/Sider/forside.aspx>
- Oksnes, B. J. (2012, 16. mars). Snøleoparden. *Dagbladet*. Hentet 25. mars 2012, fra [http://www.dagbladet.no/2012/03/16/magasinet/therese\\_johaug/portrettet/langrenn/20715698/](http://www.dagbladet.no/2012/03/16/magasinet/therese_johaug/portrettet/langrenn/20715698/)
- Råstad, K. (1998). *Blindes relasjoner til seende og synshemmede*. Hovedoppgave i sosialt arbeid, Høgskolen i Oslo, Oslo.
- Sansetap.no. (2012a). *Synsfelt*. Hentet 7. november 2012, fra <http://www.sansetap.no/smabarn-syn/om/nedsatt-synsfunksjon/delfunksjoner-synstesting/synsfelt/>
- Sansetap.no. (2012b). *Synsskarphet (Visus)*. Hentet 7. november 2012, fra <http://www.sansetap.no/smabarn-syn/om/nedsatt-synsfunksjon/delfunksjoner-synstesting/synsskarphet-visus/>
- Skaalvik, E., & Skaalvik, S. (2005). *Skolen som læringsarena. Selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Sosial- og helsedirektoratet. (2004). *Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse - Anbefalinger*. Sosial- og helsedirektoratet (Rapport, IS-1160). Hentet fra <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-for-mennesker-med-funksjonsnedsettelse/Publikasjoner/fysisk-aktivitet-for-mennesker-med-funksjonsnedsettelse.pdf>
- Sæbu, M., & Sørensen, M. (2010). Factors associated with physical activity among young adults with a disability. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(5), doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01097.x
- Sæbu, M. (2011). *Physical activity and motivation in young adults with a physical disability. A multidimensional study based on a cross-sectional survey and an intervention-study*. Akademisk avhandling, Norges idrettshøgskole, Oslo.
- Sørensen, M., Kahrs, N., Aamot, I. L., & Strand, G. H. (2003). *Evalueringsprosessen i norsk idrett* (Norges idrettshøgskole Rapport nr. 2, 2003). Oslo: Norges idrettshøgskole.

- Sørensen, M., Kahrs, N. (2011). En idrett for alle? Erfaring med integrering av personer med funksjonsnedsettelse i norsk idrett. I D.V. Hanstad (Red.), *Norsk idrett - Indre spenning og ytre press* (s. 337-354). Oslo: Akilles.
- Vanebo, A. & Augestad, L. B. (1996). Motivasjon, fysisk aktivitet og synshemmede barn. *Synspunkt*, 11(2-3), 2-14.
- Vifladt, E., & Hopen, L. (2004). *Helsepedagogikk. Samhandling om læring og mestring*. Oslo: NKLMS.
- Vik, A. K. (2009). *Bruk av multimodale lesemidler - En studie av 11 elever som er sterkt svaksynte, på grunnskolens mellom- og ungdomstrinn i Norge*. Akademisk avhandling, Universitetet i Oslo, Oslo.

# Vedlegg

**Vedlegg 1.** Brev fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)

**Vedlegg 2.** Forespørsel til Norges Blindeforbunds Ungdom (NBfU)

**Vedlegg 3.** Forespørsel til idrettslaget Hodr

**Vedlegg 4.** Brev til informantene

**Vedlegg 5.** Intervjuguide

## Vedlegg 1

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Peer Møller Sørensen  
Institutt for spesialpedagogikk  
Universitetet i Oslo  
Postboks 1140 Blindern  
0318 OSLO

Vår dato: 07.03.2012

Vår ref:29676 / 3 / PB

Deres dato:

Deres ref:

### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 03.02.2012. Meldingen gjelder prosjektet:

29676	<i>Veien til organisert fysisk aktivitet - suksesshistorier</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Universitetet i Oslo, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Peer Møller Sørensen</i>
Student	<i>Rune Bjørkli</i>

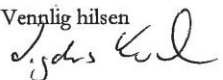
Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, [http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk\\_stud/skjema.html](http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.06.2012, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen  
  
Vigdis Namtvedt Kvalheim

  
Pernilla Bollman

Kontaktperson: Pernilla Bollman tlf: 55 58 24 10  
Vedlegg: Prosjektvurdering  
Kopi: Rune Bjørkli, Rasmus Winderens vei 31, 0373 OSLO

Avdelingskontorer / District Offices

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. [nsd@uio.no](mailto:nsd@uio.no)  
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. [kyrre.svarva@svt.ntnu.no](mailto:kyrre.svarva@svt.ntnu.no)  
TROMSØ: NSD, SVEI Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. [nsdmaa@svtuit.no](mailto:nsdmaa@svtuit.no)

## Personvernombudet for forskning



### Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 29676

Formålet med studien er å få mer kunnskap om veien til organisert fysisk aktivitet for synshemmede idrettsutøvere.

Utvalget vil bestå av 4-5 personer med synshemming som deltar i organisert fysisk aktivitet, og rekrutteres ved hjelp av Norges Blindeforbunds Ungdom (NBfU) og idrettslaget, Hodr. Datainnsamlingen vil foregå ved hjelp av personlige intervjuer som registreres i form av lydfiler på pc og som transkriberes. Ingen direkte personidentifiserende opplysninger registreres med kobling til datamaterialet.

Det er i følge studenten få synshemmede som driver med organisert fysisk aktivitet, og opplysningene vil derfor kunne være indirekte identifiserbare gjennom bakgrunnsopplysninger som for eksempel alder, kjønn, hjemfylke, idrettsforeninger og idrettsgren mv. I forbindelse med prosjektet vil det dermed kunne bli registrert sensitive personopplysninger om helseforhold, jf. personopplysningsloven § 2 pkt. 8 c.

Senest ved prosjektslutt 15.06.2012 vil datamaterialet anonymiseres ved at lydfiler slettes og at eventuelle personidentifiserbare bakgrunnsopplysninger i transkripsjoner fjernes/grovkategoriseres.

Behandlingen av personopplysninger vil foretas på bakgrunn av et aktivt gyldig samtykke fra deltakerne, jf. personopplysningsloven §§ 8 første ledd (samtykke), 9 a. Det er ikke nødvendig å innhente et skriftlig samtykke i en intervjustudie hvor aktiv deltakelse fra informantens side er nødvendig for å gjennomføre datainnsamlingen. Informasjonen som står i samtykkeerklæringen bør uansett flyttes til informasjonsskrivet, dvs. navn på prosjektansvarlig=veileder ved lærestedet/behandlingsansvarlig institusjon (UiO), samt at kontaktopplysninger til student og veileder skal tilføyes. Det skal også tilføyes opplysninger om prosjektets varighet (anonymiseringsdato) samt at informanten kan trekke samtykket sitt tilbake på ethvert tidspunkt før datamaterialet er anonymisert. Når det gjelder innhenting av gyldig samtykke og hvilke krav som stilles til den informasjon som skal gis på forhånd, vises det til personopplysningsloven § 19.

## Vedlegg 2

Rune Bjørkli  
Rasmus Winderens vei 31  
0373 Oslo

Oslo, mars 2012

Norges Blindforbund Ungdom NBfU  
v/Anne Julie Bolstad

### Forespørsel om deltagelse i forbindelse med masteroppgaveprosjekt

Jeg viser til tidligere samtale og takker for at du, på vegne av NBfU, har sagt deg villig til å bidra i gjennomføringen av mitt masteroppgaveprosjekt, "Veien til organisert fysisk aktivitet - suksesshistorier" ved Universitetet i Oslo, Institutt for spesialpedagogikk.

Problemstillingen for oppgaven er:

*"Hva nevner synshemmede idrettsutøvere som suksessfaktorer for at de er aktive i organisert fysisk aktivitet?"*

Gjennom arbeidet med dette prosjektet, ønsker jeg å lære mer om synshemmede i organisert fysisk aktivitet. Jeg håper at resultatet av undersøkelsen kan være nyttig for synshemmede som ønsker å begynne med organisert fysisk aktivitet, og som føler at veien dit er lang. I tillegg håper jeg at prosjektet kan være med å sette fokus på synshemmedes *muligheter* framfor *begrensninger*. Jeg håper også at fokuset på suksesshistorier vil være interessant for systemet rundt den synshemmede, for eksempel foresatte, skole og idrettsmiljø.

For å kunne gjennomføre prosjektet, trenger jeg å intervju synshemmede som deltar i organisert fysisk aktivitet innen én eller flere idretter. I utgangspunktet ønsker jeg å snakke med idrettsutøvere i alderen 18 - 35 år, og helst en idrettsutøver i hver av de tre kategoriene i "International Blind Sport Federation" (IBSA) sitt treklasesystem (B1, B2, B3).

Jeg håper du kan hjelpe meg med å komme i kontakt med synshemmede idrettsutøvere som oppfyller disse kriteriene. Jeg ber derfor om at du finner seks personer som kan være aktuelle for dette prosjektet, to i hver kategori (IBSA). Deretter ber jeg deg sende de vedlagte forespørslene videre til tre av disse. (En i hver kategori). De tre siste blir reserver, i tilfelle noen av de tre hovedinformantene trekker seg eller blir syke.

Jeg tar ny kontakt om en uke for å høre om resultatet av forespørslene.

Prosjektet er meldt til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)

Med vennlig hilsen

Rune Bjørkli



### Vedlegg 3

Rune Bjørkli  
Rasmus Winderens vei 31  
0373 Oslo

Oslo, mars 2012

Idrettslaget Hodr  
v/Kari Brevik

### Forespørsel om deltagelse i forbindelse med masteroppgaveprosjekt

Jeg viser til tidligere samtale og takker for at du, på vegne av idrettslaget Hodr, har sagt deg villig til å bidra i gjennomføringen av mitt masteroppgaveprosjekt, "Veien til organisert fysisk aktivitet - suksesshistorier" ved Universitetet i Oslo, Institutt for spesialpedagogikk.

Problemstillingen for oppgaven er:

*"Hva nevner synshemmede idrettsutøvere som suksessfaktorer for at de er aktive i organisert fysisk aktivitet?"*

Gjennom arbeidet med dette prosjektet, ønsker jeg å lære mer om synshemmede i organisert fysisk aktivitet. Jeg håper at resultatet av undersøkelsen kan være nyttig for synshemmede som ønsker å begynne med organisert fysisk aktivitet, og som føler at veien dit er lang. I tillegg håper jeg at prosjektet kan være med å sette fokus på synshemmedes *muligheter* framfor *begrensninger*. Jeg håper også at fokuset på suksesshistorier vil være interessant for systemet rundt den synshemmede, for eksempel foresatte, skole og idrettsmiljø.

For å kunne gjennomføre prosjektet, trenger jeg å intervju synshemmede som deltar i organisert fysisk aktivitet innen én eller flere idretter. I utgangspunktet ønsker jeg å snakke med idrettsutøvere i alderen 18 - 35 år, men det er også greit at de er eldre enn 35 år.

Jeg håper du kan hjelpe meg med å komme i kontakt med synshemmede medlemmer i Hodr, og som oppfyller disse kriteriene. Jeg ber derfor om at du finner to personer som kan være aktuelle for dette prosjektet. Deretter ber jeg deg sende den vedlagte forespørselen videre til en av disse. Den andre blir reserve, i tilfelle hovedinformanten trekker seg eller blir syk.

Jeg tar ny kontakt om en uke for å høre om resultatet av forespørslene.

Prosjektet er meldt til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)

Med vennlig hilsen

Rune Bjørkli

## Vedlegg 4

Rune Bjørkli  
Rasmus Winderens vei 31  
0373 Oslo

Oslo, mars 2012

Informant

### Deltagelse i masteroppgaveprosjekt

Jeg er student ved Universitetet i Oslo, Institutt for spesialpedagogikk, og er nå i gang med mitt masteroppgaveprosjekt, "Veien til fysisk aktivitet - suksesshistorier". For å kunne gjennomføre prosjektet, trenger jeg å snakke med voksne synshemmede som deltar i organisert fysisk aktivitet. Jeg er derfor takknemlig for at du har sagt deg villig til å stille opp som informant i mitt prosjekt.

Prosjektets problemstilling er:

*"Hva nevner synshemmede idrettsutøvere som suksessfaktorer for at de er aktive i organisert fysisk aktivitet?"*

Selve gjennomføringen av intervjuet vil ta omlag en time, og det vil bli tatt opp på bånd. Det vil ikke framkomme noen navn i masteroppgaven, og hele intervjuet vil bli slettet når prosjektet er avsluttet 15. juni 2012. Du kan når som helst trekke deg fra intervjuet dersom du ønsker det.

Gjennom arbeidet med dette prosjektet, ønsker jeg å lære mer om synshemmede i organisert fysisk aktivitet. I tillegg ønsker jeg å sette fokus på synshemmedes *muligheter* framfor *begrensninger*. Ved å fokusere på suksesshistorier, håper jeg at veien til organisert fysisk aktivitet vil føles enklere også for andre synshemmede. I tillegg håper jeg at fokuset på suksesshistorier vil være nyttig også for miljøet rundt den synshemmede, for eksempel foresatte, skole og idrettsmiljø.

Jeg tar kontakt med deg pr. telefon i løpet av de nærmeste dagene. Da kan vi blant annet avtale et egnet sted for gjennomføringen av intervjuet.

Prosjektet er meldt til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD), og prosjektansvarlig er Jorun Aaland, synspedagog, cand.caed.spec.

Jeg ser fram til å samarbeide med deg.

Med vennlig hilsen

Rune Bjørkli

## Vedlegg 5

### Intervjuguide

#### Bakgrunnsopplysninger:

- Hvor gammel er du?
- I hvilket fylke bor du?
- I hvilket fylke vokste du opp?
- Er du vokst opp
  - på et tettsted? (*Hurdal, Rena, Folldal*)
  - i en småby? (*F.eks. Sandefjord, Lillehammer, Narvik*)
  - i en storby? (*F.eks. Oslo, Trondheim, Bergen*)
- Er du medlem av *ett* eller *flere* idrettslag?
- Hvor gammel var du da du først meldte deg inn i et idrettslag?
- Hvilken eller hvilke idrettsgrener deltar du i?
- Hvilken IBSA-klasse konkurrerer du i?
- Er synshemmingen din medfødt eller ervervet?
- Er synshemmingen din progredierende?

#### Dagens treningssituasjon

- Hvor mange timer i uken trener du? (*Omlag*)
  - Hvor stor del av denne treninga er organisert trening i et idrettslag?
- Hvordan kommer du deg til og fra trening?
- Hvordan trives du i idrettslaget/idrettslagene som du trener i?
- Hva er den viktigste årsaken til at du er medlem i et idrettslag?
- Kan du fortelle litt om hvordan en typisk treningsøkt i idrettslaget foregår *for deg*?
- Trener du regelmessig sammen med andre synshemmede? (*Hva er bra med det? Er det noe som er mindre bra?*)
- Trener du regelmessig sammen med *normalt seende* idrettsutøvere? (*Hva er bra med det? Er det noe som er mindre bra?*)
- Hvordan vurderer du ferdighetene dine i idretten din, i forhold til de *normalt seende* idrettsutøverne?
- Opplever du å bli anerkjent som idrettsutøver i idrettsmiljøet? (*Utdyp*)
- Hvordan vurderer du din egen status i idrettsmiljøet?
- Har du opplevd noen fordommer i idrettsmiljøet? (*Utdyp*)
- Har du venner i idrettsmiljøet som du også omgås jevnlig med på fritiden? (*Utdyp*)

#### Veien til organisert fysisk aktivitet:

- Hva vil du si er den viktigste årsaken til at du begynte med idrett?
- Hva er grunnen til at du valgte nettopp denne/disse idrettsgrenen(e)?
  - Hadde *synshemmingen* din en betydning for valget? (*Utdyp*)
  - Hva er bra med denne idretten med tanke på synshemming?
- Kjente du noen fra før i idrettslaget som du tilhører? (*Hvis ja: Hadde dette i så fall en påvirkning på valg av idrettslag?*)
- Kan du nevne noen gode opplevelser med fysisk aktivitet gjennom oppveksten? (*Hva har i så fall dette betydd for din interesse for å delta i idrett?*)
- Har du hatt noen ubehagelige/dårlige opplevelser med fysisk aktivitet gjennom oppveksten? (*Hva har i så fall dette betydd for din interesse for å delta i idrett?*)

- Har/hadde du noen synshemmede idrettsutøvere som forbilder? (*I så fall: Hvilken betydning har/hadde dette for deg som idrettsutøver?*)
- **Hodr:** Hva er grunnen til at du valgte å bli medlem i Hodr, framfor et annet idrettslag? (*Ev. i tillegg til et annet idrettslag*)
- **Hodr:** Har du vært medlem i et annet idrettslag tidligere? (*Hva er ev. grunnen til at du sluttet?*)
- **Hodr:** Hva tror du er grunnen til at det er så få unge medlemmer i Hodr?
- På det neste spørsmålet ber jeg deg gradere svarene dine i skalaen 1-5, der 1 betyr "i svært liten grad" og 5 betyr "i svært stor grad".  
I hvilken grad vil du si at disse faktorene har eller har hatt betydning for at du deltar i idrett:
  - Tilgjengeligheten til idrettsmiljøet
  - Idrettens *evne* til å legge til rette for dine behov
  - Skolens kroppsøvingundervisning
  - Foresatte og søsken
  - Venner
  - Din egenmotivasjon
  - Er det andre faktorer av betydning? (*Presiser og grader*)

### Ytre faktorer

- (*Dersom andre faktorer*): Kan du fortelle litt om hva dette har hatt å si for din interesse for fysisk aktivitet?
- Kan du fortelle litt om hva *kroppsøvingundervisningen* på skolen har hatt å si for din interesse for fysisk aktivitet?
- Hva har dine *foresatte og søsken* hatt å si for din interesse for fysisk aktivitet?
- Hva har *venner* hatt å si for din interesse for fysisk aktivitet?
- Hvordan synes du idrettsmiljøet du tilhører tilrettelegger for dine behov som synshemmet idrettsutøver?
- Har du måttet velge bort noen idrettsgrener på grunn av manglende *tilrettelegging*? (*Ev. hvilke?*)
- Har dine behov for tilrettelegging endret seg i løpet av den tiden du har vært aktiv i idrett?
- Kan du fortelle litt om hvordan du opplever *tilgjengeligheten* til idrettsmiljøet ditt?
- Har du måttet velge bort noen idrettsgrener på grunn av dårlig *tilgjengelighet*? (*Ev. hvilke?*)
- Ville du trent aktivt dersom det *ikke* fantes et organisert treningstilbud der du bor?
- Hvordan opplever du at treneren/trenerne sin innsikt i synshemmingens betydning for deg som idrettsutøver er?
- Hvordan opplever du at dine *treningskameraters* forståelse synshemmingens begrensninger er?

### Indre faktorer

- Opplever du idrettsmiljøet ditt som en arena for mestring? (*Utdyp*)
- Hva ønsker du å *oppnå* med idretten din? (*Hva er ambisjonsnivået ditt?*)
- Har din motivasjon for å drive på med fysisk aktivitet endret seg i løpet av den tida du har vært aktiv? (*Ev. hvordan?*)
- Hva har ditt forhold til kropp og helse å si for din interesse for fysisk aktivitet?

- Hvilken betydning har deltagelsen i idrett for din *livskvalitet*?
- Hvilken betydning har deltagelse i idrett for din *selvoppfatning*?
- Hvor viktig mener du det er at man som synshemmet idrettsutøver har aksept for egen funksjonshemming?
- Har du *selv* akseptert *din* funksjonshemming?
- Hva betyr dette for deg som idrettsutøver?
- Hva tror du *selv* er grunnen til at du har lyktes med å delta i et idrettsmiljø?

#### **Veien videre:**

- Hvor lenge ser du for deg at du holder på med idrett? (*Utdyp*)
- Basert på dine egne erfaringer som synshemmet idrettsutøver, hvilke råd vil du gi til *andre* synshemmede som ønsker å begynne med idrett?
- Hva mener *du* bør gjøres for å få flere synshemmede til å delta i idrett?
- Er du bevisst på at du *selv* kan være et forbilde for *andre* synshemmede? (*Utdyp*)

#### **Tilbakeblikk**

- Basert på dine erfaringer som idrettsutøver, er det noe du ville gjort annerledes dersom du skulle begynne med idrett i dag?

#### **Andre kommentarer:**

- Har du andre kommentarer eller noe mer du har lyst til å si om årsaker til at du deltar i idrett?